



Journée d'Échanges Régionale

Puberté(s) précoce(s) et perturbateurs endocriniens

Informers les citoyens, professionnels et les futurs parents

Présentation des outils:

Présentation des affiches, fiches-livrets, films, applications mobiles, logos

Dr Monique JESURAN-PERELROIZEN

Endocrinologue pédiatre

Présidente Honoraire de l'Association Française des Pédiatres
Endocrinologues Libéraux (AFPEL)

Membre du groupe recherche et formation de l'AFPA

I. Les affiches

- **Affiches AFPA** (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire)
- **Affiche ARS** (Agence Régionale de Santé) Nouvelle Aquitaine
- **Affiche URPS ml** (Union Régionale Professionnels de Santé médecine libérale) Provence Alpes Côte d'Azur
- **Affiche FEES** (Femme Enceinte Environnement et Santé)

➤ Affiche pour salle d'attente

**PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ
DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

PARLEZ-EN À VOTRE PÉDIATRE

**CHAMBRE
DE BÉBÉ**

LES TRAVAUX

Pendant la grossesse
et les premiers mois de bébé.
Limitez les travaux d'isolation, pose de P.V.C.,
colle, peinture, revêtements de sol.
Les poussières concentrent les P.E.
(perturbateurs endocriniens)
et les composés organiques volatiles (C.O.V.)
Privilégiez les matériaux de bricolage
à niveau d'émission de COV type A/ A+.

L'AMÉNAGEMENT

Limitez les poussières domestiques (contaminants),
Aspirez régulièrement avec un aspirateur à filtre HEPA.
Limitez l'utilisation de retardateurs de flamme bromés.
(textiles d'ameublement, revêtements, isolants)
Déballez en extérieur et aérez les meubles en aggloméré.
Attendez plusieurs jours avant de les monter (présence de formaldéhyde, benzène)
N'utilisez jamais les insecticides (même bio à base de pyréthrine naturelle).
Attention aux traitements antipuces et antiacariens. (animaux de compagnie)
La pollution de l'air intérieur est supérieure à celle extérieure.
Aérez la maison, la chambre régulièrement.

Lola MORHET MD
Communication & solidarité

Données réalisées à
partir de la thèse de
médecine générale de
Dr Anne-Sophie
CARON

UNIVERSITÉ
Clermont
Auvergne

RIS
RECHERCHE INTERNET
SANTÉ

Dr. P. BOURGARD / LMCE

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE
Anne Piollet - Pédiatre AFPA
Groupe Environnement

➤ Affiche pour salle d'attente

**PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ
DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

PARLEZ-EN À VOTRE PÉDIATRE

AVANT & PENDANT LA GROSSESSE

Protégez-vous de l'exposition aux
Perturbateurs Endocriniens
Risque majeur de pathologies congénitales
ou de maladies chroniques à distance,
chez l'enfant, à l'âge adulte, chez ses descendants.

ATTENTION
bisphénol A, phtalates, parabènes, perfluorés, dioxines,
PCB, pesticides, polybromés, formaldéhydes,
phénoxyéthanol, alkylphénols.

DÈS LA NAISSANCE

Utilisez des biberons en verre en
relais de l'allaitement maternel.
Ne chauffez pas les aliments
dans des contenants en plastique.
Privilégiez les textiles en matière
naturelle non traités ou labellisés.
(Oeko-Tex 100/100, label EKO, Naturtextil).
Lavez les vêtements neufs (alkylphénols).
Lavez les jouets lavables.
Sortez les jouets de leur emballage
plusieurs jours avant.

**NUTRITION
ENVIRONNEMENT**

PRÉVENTION ET ALIMENTATION

Privilégiez le bio, bien laver les fruits et légumes (pesticides).
Évitez la consommation de SOJA pendant la grossesse
et pour votre enfant (phytoestrogènes).
Limiter la consommation des poissons de fleuve (PCB),
thon, saumon et espadon (métaux lourds et pesticides).
Évitez les plats préparés, les conserves et contenants en plastique.
Évitez le contact d'aliments chauds avec du plastique (microondes)
Évitez la consommation de produits contenant des parabènes cachés
E214 à E 219 (sirop, jus concentré).
Préférez les ustensiles en céramique et en verre.

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE
Année Fœtale - Pédiatre AFPA
Groupe Environnement

Leila MONNET M2
Communication & solidarité

Document réalisé à
partir de la thèse de
médecine générale de
Dr Anne-Sophie
CAHON

UCA
UNIVERSITÉ
Clermont
Auvergne

RIES
RESEAU INTER-UNIVERSITAIRE
DE RECHERCHES EN
SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Dr. P. BOURCHARD / UNICE

➤ Affiche pour salle d'attente

**PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ
DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

PARLEZ-EN À VOTRE PÉDIATRE

**LIMITER
LES PRODUITS
COSMÉTIQUES**

PRODUITS DE BEAUTÉ
Évitez l'utilisation de produits cosmétiques contenant:
Phtalates, Alkylphénols, E320, Triclosan, MIT, MCIT
Évitez les filtres solaires BP-3, 4-MBC
Préférez les protections textiles à fibres serrées.

LE CHANGE
Préférez l'utilisation de liniment oléo-calcaire.
Limitez les lingettes.
Privilégiez celles sans conservateur.
Pas de phénoxyéthanol

LE BAIN
Le bain doit rester le plus naturel.
Limitez les produits cosmétiques avec parfums et conservateurs pour votre bébé. Évitez les lotions après le bain.

PRODUITS NON RINÇABLES
Évitez: fonds de teint, crèmes, rouges à lèvres, vernis, produits mis après la douche, coloration de cheveux

PAPA & MAMAN

BÉBÉ

AFPA
ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE
Ass. Fédér. Pédiatre AFPA
Groupe Environnement

Lola MORHET M2
Communication & solidarité

Document réalisé à partir de la thèse de médecine générale du Dr Anne-Sophie GARDIN

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne

RIES
RESEAU INTER-UNIVERSITAIRE EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE


Dr. P. BOUCHARD / L'INCE

➤ Affiche ARS




LES BONNS GESTES À ADOPTER POUR UNE GROSSESSE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Nous faisons entrer dans nos maisons toutes sortes de substances chimiques au quotidien (produits d'entretien, cosmétiques...). Dès la période intra-utérine, ces substances peuvent entrer en interaction avec le métabolisme vulnérable de bébé.



DANS MON LOGEMENT


J'aère mon logement tous les jours, au moins 10 min (même en hiver) pour renouveler l'air et je vérifie le bon fonctionnement de ma ventilation.



Je m'abstiens de fumer et je demande à mon entourage de ne pas fumer à l'intérieur.

PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ


Je planifie les travaux de la chambre de bébé au plus tôt (au moins un mois avant son arrivée). J'aère longuement et régulièrement la pièce.



Lorsque cela est possible, j'évite de faire les travaux moi-même. Les matériaux et meubles neufs peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN


Je limite le nombre de produits cosmétiques. Je privilégie les plus simples et naturels (liste d'ingrédients courte) et ceux porteurs d'un label reconnu*. Je me renseigne sur le bon usage des huiles essentielles.



Je diminue les produits en spray (parfums, laques) qui peuvent me faire inhaler des substances nocives.

LE MÉNAGE


Je limite le nombre de produits ménagers. Je privilégie les produits simples et naturels (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs d'un label reconnu*.



J'évite les produits d'ambiance (encens, désodorisants, bougies parfumées) qui peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

À LA CUISINE

Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes. Je privilégie les récipients en verre pour conserver et réchauffer mes aliments.



J'évite de réchauffer les repas dans des récipients en plastique. La chaleur peut permettre la migration de substances dans les aliments.

LES BONNS GESTES À ADOPTER POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR BÉBÉ

A la naissance, l'organisme immature des enfants est plus perméable aux produits présents dans leur environnement : ainsi les bébés sont particulièrement vulnérables à la présence de substances toxiques dans leur quotidien.



LA CHAMBRE DE BÉBÉ

J'aère une fois par jour, au moins 10 min la chambre de bébé, pour renouveler l'air et éliminer les polluants qui peuvent être émis par certains matériaux (peintures, meubles, décoration).



J'évite les produits d'ambiance dans la chambre de bébé. Ils peuvent émettre des substances chimiques pouvant être toxiques.

DANS LA SALLE DE BAIN

Je suis vigilant(e) dans le choix des produits : j'évite les produits sans rinçage, je privilégie les produits simples, naturels ou labellisés*. Je préfère pour la toilette de mon enfant, l'eau et le savon surgras.



Je limite le nombre de cosmétiques : la peau de bébé est plus sensible à certaines substances qui peuvent être présentes dans les cosmétiques. Je ne parfume pas bébé.

LES VÊTEMENTS DE BÉBÉ

J'achète des vêtements plutôt simples sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables.



Je ne mets pas la peau fragile de bébé en contact avec des vêtements neufs sans les laver avant.

LES JOUETS

Je lave ou j'aère tous les jouets et peluches avant de les donner à bébé.



Je ne laisse pas bébé porter n'importe quel jouet en plastique à la bouche, car il peut contenir des substances chimiques pouvant être toxiques.

LA CUISINE

Je préfère les biberons en verre. Pour limiter les éventuels résidus de pesticides, j'épluche et je lave les fruits et légumes pour les repas de mon enfant.



J'évite de réchauffer les repas de bébé dans des récipients plastiques car la chaleur peut permettre à certaines substances de migrer dans les aliments.

➤ URPS Médecins libéraux PACA

<https://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2020/01/Carteld-PE.pdf>



Union Régionale des Professionnels de Santé
Médecins Libéraux
Provence-Alpes-Côte d'Azur

COMMENT SE PROTÉGER DE LA CONTAMINATION CHIMIQUE ET DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Ces conseils pratiques sont importants à donner à tous et surtout aux couples ayant un projet de grossesse, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en bas âge et aux adolescents



	PRIVILEGIER	EVITER
 Air Intérieur	L'aération 10 min/j minimum matin et soir, quelle que soit la saison	Les émanations de produits chimiques (COV, formaldéhydes, insecticides, aérosols, tabac...)
 Alimentation	Les produits bio Laver et éplucher les légumes, fruits...	Les poissons prédateurs (PCB, mercure) Les aliments ultra-transformés (parabènes et additifs dont nanoparticules), les pesticides
 Conservation et cuissons des aliments	Verre, inox, fer, fonte, grès.	De chauffer les plastiques Les revêtements antiadhésifs, composés perfluorés
 Hygiène et cosmétique	 Produit bio avec écolabel	Les phtalates, triclosan, parabènes, phenoxyethanol, formaldéhyde, métaux lourds.
 Vêtements	Un lavage préalable des vêtements neufs	Les retardateurs de flamme polybromés Perfluorés
 Produits ménagers	 Le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude 	Les alkylphénols, triclosan, parabènes
 Meubles	 En bois massif Produit bio avec écolabel	Le bois aggloméré, les retardateurs de flamme polybromés, le formaldéhyde
 Jouets des enfants	 En bois brut Produit bio avec écolabel	Les métaux lourds, phtalates, PVC

➤ Projets FEES – Mutualité française

www.projetfees.fr



**Polluants dans les produits qui nous entourent :
Comment offrir à la femme enceinte et au bébé
le MEILLEUR ENVIRONNEMENT POSSIBLE ?**

- Ouvrir les fenêtres deux fois par jour.
- Ne pas fumer dans le logement, ni à côté de femmes enceintes ou d'enfants.
- Faire vérifier, chaque année, ses appareils de chauffage par un professionnel.
- Ne pas bricoler pendant la grossesse.
- Éviter les insecticides et les parfums d'ambiance.
- Limiter le nombre de produits ménagers.
- Préférer les fruits et légumes de saison. Les laver et les éplucher.
- Ne pas réchauffer les aliments dans du plastique, en particulier les biberons.
- Utiliser de l'eau et du savon pour changer bébé.
- Limiter le nombre de produits, surtout ceux en spray et sans rinçage.
- Enceinte, éviter les colorations, le vernis, les huiles essentielles.

Notre **BÉBÉ** Sa **SANTÉ**

Notre **ENVIRONNEMENT**

Facebook : @projetfees
www.projetfees.fr
Parlez-en à votre professionnel de santé

Téléchargez l'ensemble des conseils



Fees
Femmes enceintes
environnement et santé

Enceinte, je prends soin de moi en évitant les substances toxiques

Nous sommes confrontés au quotidien à de plus en plus de substances toxiques pouvant être à l'origine de problèmes de santé : irritations, allergies, asthme, perturbations hormonales... Les femmes enceintes et nourrissantes sont particulièrement vulnérables face à ces problématiques. Voici 10 conseils qui permettront de limiter au maximum votre exposition à ces polluants :

- J'aère quotidiennement les pièces de mon logement** (10 minutes 2 fois par jour) 
- Chez moi je supprime les sources de pollution telles que :**
 - la fumée de tabac
 - les pesticides domestiques (répulsifs à insectes, pesticides pour plantes vertes...)
 - les produits odorants (encens, bougies, désodorisants)
- Je fais vérifier chaque année par un professionnel qualifié mes appareils à combustion :** poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée... 
- Je limite l'utilisation de produits de beauté pendant la grossesse et l'allaitement,** j'évite les colorations, les laques, le parfum et le vernis à ongles 
- J'utilise les bons ustensiles de cuisine** (inox, fonte) et préfère les récipients en verre à ceux en plastique pour tout plat chaud ou à réchauffer 
- Je varie mon alimentation en privilégiant les produits locaux et de saison, lavés et épluchés** 

Créé en 2017 par :  Avec le soutien de :  



Fees
Femmes enceintes
environnement et santé

J'accueille bébé en évitant les substances toxiques

- Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (étiquette A+) et je ne participe pas aux travaux de décoration (peinture, papier peint, etc.) si je suis enceinte ou si j'allait.** 
- J'attends au moins 3 mois avant d'installer bébé dans une chambre refaite.**
- J'aère régulièrement pendant plusieurs semaines après les travaux d'aménagement.** 
- Je lave les vêtements (et le doudou) de mon bébé au moins une fois avant de lui faire porter.** 
- Je limite l'achat de produits cosmétiques pour bébé** tels que les parfums, eaux nettoyantes, crèmes... 
- Je remplace les lingettes jetables par du savon** surgras et/ou du liniment oléo-calcaire.

Parlez-en à votre professionnel de santé

Infos, recettes et conseils
www.projetfees.fr
www.facebook.com/projetfees
projetfees@appa.asso.fr

Document créé en 2017 par l'APPa et la Mutualité Hauts-de-France, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil Régional Hauts-de-France. Aujourd'hui, le projet FEES se diffuse dans différentes régions grâce au soutien de Santé Publique France et des partenaires régionaux.

II. Les fiches et livrets

- **Fiches AFPEL** : PEE-Puberté Précoce
- **Fiches et livret AFPA mpedia** (site de conseils pour les parents par les médecins spécialistes de l'enfant) : mes bons gestes santé-environnement
- **Livret SPF** : 1000 premiers jours
- **Fiche RES** : Les perturbateurs endocriniens
- **Livret FEES** : Notre environnement, notre bébé, sa santé
- **Fiches WECF** : Women Engage for a Common Future-réseau international écoféministe d'organisations dont le but est de « construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable ».
- **Livret ARS Nouvelle-Aquitaine** : kit sages femmes petite enfance
- **Guide URPS ml PACA** : Comment protéger mes patients...
- **Guides ASEF** (Association Santé Environnement France) a pour objectif d'informer sur l'impact des polluants sur la santé, et surtout de donner des conseils pour les éviter.

Les perturbateurs endocriniens environnementaux

Un perturbateur endocrinien est une substance chimique ou naturelle qui interagit avec le système hormonal. Il y en a des milliers dans notre environnement.

Leur implication dans certaines pathologies est suspectée (malformations génitales, puberté précoce, pathologies thyroïdiennes, troubles du développement neuro-cognitif, obésité, diabète type 2, infertilité, cancers...)

Par précaution, limitez-les autant que possible dans votre quotidien.



Les perturbateurs endocriniens, vous pouvez limiter leur influence dans votre quotidien par quelques mesures simples.

www.afpel.fr



Illustrations LORELLE NTOUNGA

Juin 2018



Les perturbateurs endocriniens expliqués aux familles

Fiche d'informations médicales destinée aux enfants et à leurs parents.



rédigée par l'AFPEL
(Association Française des Pédiatres Endocrinologues Libéraux)
www.afpel.fr



➤ Fiches AFPEL : PEE expliqués aux familles

Nous respirons les solvants des peintures: que faire?



- Pour l'ameublement, préférez des meubles en bois brut non traité ou encore des meubles d'occasion contenant peu de solvants (ou n'en contenant plus).
- Choisissez des peintures et vernis porteurs de labels officiels.

Notre peau n'est pas une barrière imperméable: que faire ?

- Pour la toilette, préférez des produits simples (liste de composants courte) ou ceux porteurs de labels officiels.
- La cosmétique: limitez les produits que vous utilisez. Évitez les sprays. N'encouragez pas les enfants à se maquiller, utiliser du vernis à ongles, se parfumer ou se teindre les cheveux. Ils sont beaux au naturel.
- Renseignez-vous sur le bon usage des huiles essentielles, en particulier celles de lavande et d'arbre à thé (attention aux usages répétés).



L'air à l'intérieur de nos maisons est plus pollué que l'air extérieur: que faire?



- Aérez régulièrement la maison.
- Aérez 10 minutes par jour, même en hiver.
- Évitez les désodorisants d'intérieur et les prises aromatisées.
- Pour le ménage, préférez des produits simples (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs de labels officiels.

Tous les jours, nous mangeons sans le savoir des pesticides, des engrais et d'autres polluants: que faire?

- Laver les fruits et légumes ne suffit pas: épilégez-les généreusement ou consommez des produits non traités.
- Préférez les aliments simples, non transformés et sans additifs.
- Les matières grasses concentrent fortement les perturbateurs endocriniens. Elles sont cependant essentielles à une alimentation équilibrée, aussi choisissez-les avec soin.
- Évitez les contenants en plastique, en particulier si vous réchauffez au four à micro-ondes. Préférez si possible l'utilisation de contenants en verre, céramique, inox.



La puberté normale expliquée aux enfants

Fiche d'informations destinée aux enfants et à leurs parents.



révisée par l'AFPEL
(Association Française des
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)

www.afpel.fr



La puberté, c'est la période où le corps de l'enfant se transforme petit à petit en un corps d'adulte.

www.afpel.fr



Association Française des Pédiatres Endocrinologues Libéraux

Illustrations: LEVÉL & ASSOCIÉS

Jan 2010

Questions / Réponses

Qu'est-ce que les règles ?

Les règles marquent la fin de la puberté chez les filles. Le corps est prêt pour l'entrée dans la vie adulte.
Tous les mois, sous l'influence des hormones, l'endomètre se renouvelle : c'est le saignement des règles pendant 4 à 8 jours. C'est souvent irrégulier les premières années.
Le corps féminin est prêt pour concevoir un enfant.

Y a-t-il des érections, est-ce normal ?

Oui, pendant le déroulement de la puberté chez les garçons, les érections apparaissent.
Les hormones sécrétées permettent au pénis de raidir et gonfler, de façon spontanée ou secondairement à une stimulation sexuelle.
L'érection peut se terminer par une éjection de sperme contenant notamment des spermatozoïdes (responsables de la fécondation s'ils s'unissent à un ovule).

Mon fils de 13 ans a un sein qui pousse, est-ce normal ?

Oui, cela peut arriver en période pubertaire chez les garçons, souvent au milieu de puberté : il s'agit d'une « gynécomastie péripubertaire ». Elle peut être uni- ou bilatérale, souvent sensible au toucher au début, et disparaît spontanément en fin de puberté.



➤ Fiches AFPEL : La puberté normale expliquée aux familles



Chez les filles

Âge de début: entre 8 et 13 ans

Premiers signes:

C'est la poussée des seins (petite boule sous le mamelon), souvent asymétrique et sensible

Déroulement:

Secondairement, apparaissent les poils au niveau du pubis et sous les bras. Les seins se développent. On grandit plus vite. D'autres signes peuvent être associés: l'acné, une transpiration odorante, des modifications de l'humeur et du comportement, une augmentation de l'appétit.

2 à 3 ans après le début de la poussée des seins apparaissent les règles.

Pendant la puberté, les filles grandissent en moyenne de 23 +/- 5 cm (l'essentiel du pic de croissance se fait avant les règles).

Chez les garçons

Âge de début: entre 9 et 14 ans

Premiers signes:

C'est l'augmentation de la taille des testicules

Déroulement:

Secondairement, apparaissent les poils au niveau du pubis et sous les bras. La verge se développe et les érections apparaissent. On commence à grandir plus vite environ 1 an après le début des premiers signes. D'autres signes peuvent être associés: l'acné, une transpiration odorante, des modifications de l'humeur et du comportement, une augmentation de l'appétit, le corps se muscle, le visage se transforme, la voix mue.

Pendant la puberté, les garçons grandissent en moyenne de 26 +/- 5 cm.



La puberté précoce Expliquée aux enfants

Fiche d'informations médicale destinée
aux enfants et à leurs parents.

La Puberté, qu'est-ce que c'est ?

La puberté, c'est le moment où le corps de l'enfant se transforme petit à petit en un corps d'adulte.

Pour les filles : croissance des seins, apparition des poils au niveau du pubis, augmentation rapide de la taille et enfin l'arrivée des règles.

Pour les garçons : augmentation de taille des testicules et du pénis, apparition des poils au pubis, croissance accélérée, mue de la voix.



Comment sait-on si la puberté se fait au bon âge ?

Si la poussée des seins se fait entre 8 et 13 ans ou si les testicules grossissent entre 9 et 14 ans, alors c'est le bon âge.

C'est le cerveau qui donne à l'organisme l'ordre de démarrer la puberté. Cela se passe au niveau de 2 glandes : l'hypothalamus et l'hypophyse qui agissent comme un « chef d'orchestre ». Il arrive que ces signes apparaissent trop tôt. Dans ce cas, on parle de puberté précoce.

Si la poussée des seins débute avant 8 ans pour les filles ou si les testicules se développent avant 9 ans chez les garçons, alors on parle de puberté précoce.



Comment débute la puberté ?

Les signes de la puberté apparaissent progressivement. Ils sont déclenchés et entretenus par nos hormones.

Les hormones sont des messagers chimiques qui permettent aux différentes parties de notre corps de communiquer entre-elles.



Fiche d'informations destinée
aux enfants et à leurs parents,
rédigée par l'AFPEL
(Association Française des
Pédiatres Endocrinologues Libéraux)
en partenariat avec l'AFPA
(Association Française de
Pédiatrie Ambulatoire)

➤ Fiches AFPEL : La puberté précoce expliquée aux familles

Une puberté qui commence trop tôt, est-ce grave ?

Il faut rechercher ce qui déclenche la puberté trop tôt. La plupart du temps, c'est un « dérèglement de l'héritage biologique ». Dans tous les cas il faudra faire une IRM de l'hypothalamus et de l'hypophyse à la recherche d'éventuelles anomalies.

Tu peux te sentir en décalage avec les autres enfants de ton âge et tu ne seras pas prête ou prêt à devenir une ou un adolescent. Tu vas grandir plus vite et l'arrêt de grandir plus tôt que tes camarades du même âge.

Les premières règles, ce sera quand ?

Les premières règles ne viennent pas tout de suite. En général, elles arrivent 2 ans après le début de la poussée des seins.

Que peut-on faire si la puberté débute trop tôt ?

Si la puberté débute trop tôt, il est possible de proposer un traitement pour la bloquer.

C'est un produit qui freine la sécrétion des hormones hypophysaires de la puberté. Il se donne par injection 1 fois par mois ou par 3 mois (on peut poser un patch de crème anesthésiante avant l'injection pour endormir la peau).

Ce produit ne présente que peu d'effets secondaires : il existe d'exceptionnels cas d'allergie. Au début du traitement il peut y avoir une petite augmentation d'appétit avec prise de poids et, dans de rares cas, des petites règles qui ne se reproduisent pas.



La surveillance du traitement

Des consultations régulières, habituellement tous les 6 mois, auront lieu pour surveiller la puberté et le traitement.

Le traitement est généralement arrêté vers l'âge de 11 ans pour les filles, et 12-13 ans pour les garçons. Après l'arrêt du traitement, le pédiatre continuera à surveiller l'évolution de la puberté et de la croissance.

Bon à savoir

Un excès de prise de poids peut favoriser l'apparition d'une puberté précoce, parles-en avec ton médecin.

Dans notre environnement, il y a des produits chimiques qui peuvent perturber le bon fonctionnement de nos hormones : ce sont les perturbateurs endocriniens. Tu en as peut-être entendu parler ?

Si ces changements précoces te mettent mal à l'aise, cela pourra te soulager d'en parler avec ton médecin.

En cas de signes de puberté avant 8 ans chez la fille et 9 ans chez le garçon, il faut rapidement consulter un médecin.



MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT

Je dis STOP au tabac, à l'alcool, aux drogues, à la caféine.
Si cela est difficile pour moi, je me fais aider par un professionnel de santé ou par les équipes du site addicto.clic.com.

ET AU TRAVAIL ?

Quelle que soit mon activité, je consulte mon service de santé au travail au plus tôt pour évaluer les éventuels risques liés à mon environnement et recense en place des mesures de prévention si besoin.
En l'absence de service de santé au travail, vous pouvez vous rapprocher du centre Astéris, plateforme de prévention en santé environnementale du CHU de Bordeaux :
centre.astemis@chu-bordeaux.fr

En cas d'insuggestion sur cette brochure ?
Régalez à votre sujet de santé sur le site www.ladna.fr



MEILLEURS LABELS DE CONFIANCE



ÇA VA ALLER PLUS LOIN

www.mpedia.fr
www.cjpa.fr/vente-et-achat-naturel
www.nouvelle-ecologie.com/la-nature.fr
www.orga.fr
www.propreteuse.fr
www.zerol-esan.fr
www.chitoclic.com



À VOUS FAIRE
UN TRAVAIL
SANTÉ-ENVIRONNEMENT



ENCISANTE MES BONS GESTES SANTÉ / ENVIRONNEMENT



AVEC LE SOUTIEN DE



➤ **Fiches mpedia.fr : mes bons gestes santé-environnement**

mpedia.
spécialiste de l'enfant

J'OPTÉ POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ



Bonnes habitudes alimentaires

- Je privilégie des fruits et légumes frais, locaux et de saison, ou surgelés, si possible bio.
- J'ai une alimentation variée et équilibrée, j'évite de sauter des repas.
- Je pense à bien m'hydrater en buvant de l'eau.

Cuisson & conservation

J'utilise des ustensiles de cuisine en verre, en inox ou en porcelaine.

JE PRÉSERVE MON ENVIRONNEMENT



Produits d'intérieur

J'évite bougies parfumées / encens / diffuseurs de parfum d'ambiance / sprays anti-mosquitoes.

Produits d'entretien

J'utilise les sprays et utilise des produits simples et naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) et labellisés (voir au verso).

Cosmétiques

J'évite le vernis à ongles et les colorations. Je limite les produits cosmétiques aux plus simples et labellisés (voir au verso), en privilégiant ceux qui se rincent.

J'ANTICIPÉ L'ARRIVÉE DU BÉBÉ



Chambre du bébé

Je la fais préparer au moins un mois avant sa naissance, en privilégiant des peintures A+.

Liste de naissance & premiers achats

J'opte pour des jouets en bois ou en tissu et choisis des vêtements simples, sans motif ni imprimé plastifié, en repérant les bons labels (voir au verso).

Je lave tous les textiles

Jouets et peluches avant la première utilisation.

➤ Livret SPF : 1000 premiers jours

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/livret-1000-premiers-jours-url_actives-a_imprimer_v2.pdf



➤ Le Réseau Environnement Santé (RES)

<http://www.reseau-environnement-sante.fr/perturbateurs-endocriniens-3/>

Éviter les PE au quotidien

La réglementation doit évoluer pour mieux protéger la santé publique et l'environnement mais nous pouvons aussi agir à notre niveau pour limiter notre exposition aux PE.

ALIMENTS : Privilégier les produits frais non-transformés, diversifier votre alimentation.

- Privilégier les fruits et légumes « bio » ou cultivés localement sans pesticides. À défaut, peeler ceux provenant de l'agriculture conventionnelle.

- Éviter les boîtes de conserve et cannettes, sauf mention « sans BPA », et privilégier les conditionnements en verre.

BEAUTÉ : Utiliser le moins possible de produits cosmétiques et de lotions au cours de la grossesse et de l'allaitement. Ingrédients à éviter : phtalates (DEP, DOP, DINP...), triclosan, muscs synthétiques (souvent notés « fragrances »), parabènes, phénoxyéthanol, BHA et benzophénone.

SÉBÉ/ENFANT : Le choix le plus sûr reste le biberon en verre. Éviter le plastique polycarbonate (n°7 ou PC) pour la vaisselle et les robots mixeurs.

JOUETS : Privilégier les jouets en bois ou en tissu non traités et/ou des marques européennes qui offrent des garanties.



CUISINE : Éviter si possible les ustensiles traités au téflon dont les poêles, les récipients et les films en plastique, en particulier les plastiques portant les mentions : n°3 ou PVC (polychlorure de vinyle) ; n°6 ou PS (polystyrène) ; n°7 ou PC (polycarbonate).



Alternatives pour le conditionnement ou la cuisson : verre, inox, grès, céramique, terre cuite, fonte émaillée, fer. Les plastiques polyéthylène n°2 (HDPE) et n°4 (LDPE) et le polypropylène n°5 (PP) sont réputés contenir moins d'additifs.

MAISON : Aérer et dépoussiérer régulièrement. Privilégier si possible des matériaux sains plutôt que moquettes, textiles synthétiques, bois aggloméré, polystyrène et revêtements plastiques. Garder les appareils électroniques hors des chambres. Ne diffuser ni aérosol ni parfum d'intérieur si vous devez rester chez vous.

Agir ensemble contre les PE



La recherche scientifique montre que les perturbateurs endocriniens sont bien plus qu'une nouvelle classe de produits chimiques indésirables.

Les PE sont probablement l'une des clefs d'explication de la croissance sans précédent des maladies chroniques modernes.

Leur mise en évidence est une piste d'espoir pour enrayer la progression des maladies et retrouver la maîtrise des dépenses de santé sans sacrifier notre système de solidarité.

Les demandes du Réseau Environnement Santé :

- Interdire en priorité certains usages de PE comme le BPA dans le secteur alimentaire et les phtalates dans les dispositifs médicaux, les cosmétiques et les sols en PVC.

- Interdire à terme tous les PE par une réglementation générale et ramener à zéro l'exposition humaine et environnementale aux PE.

- Développer la recherche dans le domaine santé-environnement et adapter les institutions pour placer le principe de précaution au cœur des politiques publiques.

- Adosser des volets « environnementaux » aux grands plans de santé publique (Plan Cancer, Plan Obésité, Plan Nutrition Santé, etc...) et favoriser l'émergence d'une « médecine environnementale ».

le Plan National Santé Environnement 2 préconise de « mieux gérer les risques liés aux perturbateurs endocriniens ».



Sur les droits réservés du film
La Grande Inondation de Stéphane Houd
© Moulinex Films - 2010

Notre engagement sur la santé environnementale

Charte d'engagement Villes & Territoires sans Perturbateurs Endocriniens

1

Restreindre, puis à terme, éliminer l'usage des produits phytosanitaires et biocides qui contiennent des Perturbateurs Endocriniens ainsi que des substances classifiées comme cancérigènes, mutagènes et toxiques pour la reproduction sur leur territoire en accompagnant les particuliers, les propriétaires de zones et d'établissements privés désirant appliquer ces dispositions.

2

Réduire l'exposition aux Perturbateurs Endocriniens dans l'alimentation en développant la consommation d'aliments biologiques et en interdisant à terme l'usage de matériels pour cuisiner et chauffer comportant des perturbateurs endocriniens.

3

Favoriser l'information de la population, des professionnels de santé, des personnels des collectivités territoriales, des professionnels de la petite enfance, des acteurs économiques à l'enjeu des Perturbateurs Endocriniens.

4

Mettre en place des critères d'éco conditionnalité éliminant progressivement les perturbateurs endocriniens dans les contrats et les achats publics.

5

Informar tous les ans les citoyens sur l'avancement des engagements pris car par cet acte, le signataire consent à mener un plan d'actions sur le long terme visant à éliminer l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Les perturbateurs endocriniens

Nous sommes exposés quotidiennement à divers **PRODUITS CHIMIQUES DE SYNTHÈSE**,

présents dans les articles de consommation courante ou contaminants environnementaux de l'air, de l'eau ou des aliments. En moins de 100 ans la production de produits chimiques de synthèse est passée de

1 à 500 MILLIONS

de tonnes par an.

Ses nombreuses applications sont indissociables du confort moderne :

matières plastiques, engrais et pesticides agricoles, pharmacie, cosmétiques, etc.

Mais le boom de la chimie s'est aussi accompagné de

DIVERS PROBLÈMES :

impacts sur la faune sauvage et les cours d'eau, pluies acides, déchets toxiques, trou de la couche d'ozone, émission de gaz à effet de serre... et exposition des humains dès le ventre maternel.

Avec le recul, on associe de plus en plus l'exposition précoce à certains types de produits chimiques à plusieurs

MALADIES CHRONIQUES

en pleine expansion telles que obésité-diabète, cancers, troubles de la reproduction, asthme, maladies neuro-comportementales.



L'EXPOSITION AUX PRODUITS CHIMIQUES CONTRIBUE À L'ÉPIDÉMIE MONDIALE DE MALADIES CHRONIQUES NON-INFECTIEUSES

➤ Le Réseau Environnement Santé (RES)

<http://www.reseau-environnement-sante.fr/perturbateurs-endocriniens-3/>

Qu'est ce que c'est ?

Un perturbateur endocrinien (PE) est une substance chimique qui **PERTURBE LE SYSTÈME HORMONAL**.

Ce dernier associe plusieurs de nos organes dans la sécrétion et la fine régulation des hormones qui constituent de véritables messagers chimiques indispensables au développement et au bon fonctionnement du corps.



Les perturbateurs endocriniens (PE) ont des **EFFETS NÉFASTES** sur les processus de synthèse, de sécrétion, de transport, d'action ou d'élimination des hormones. Ils peuvent, selon leur type, altérer le taux d'hormones dans le sang, les imiter, les bloquer ou encore modifier la quantité d'hormones envoyée aux organes.

L'équilibre de ce système est **TRÈS FRAGILE**, c'est pourquoi les dérèglements que les PE entraînent dans notre corps peuvent avoir de très lourdes conséquences. En particulier, dans les premières étapes de la vie, nos hormones jouent un rôle très important dans le développement physiologique de l'individu : les impacts des PE sur le fœtus, le nourrisson, ou l'enfant en croissance peuvent s'avérer irréversibles.

Aujourd'hui, l'Union européenne recense plusieurs centaines de PE auxquels nous sommes exposés tous les jours, par le biais de notre alimentation, du contact direct ou de la respiration.



Les PE, qui sont-ils ?

LE BISPHÉNOL A (BPA)

Usages : Il est utilisé dans la fabrication des plastiques en polycarbonate (petit électroménager, lunettes, cd...) et des résines époxy employées comme vernis interne des boîtes de conserve, canettes et couvercles, mais aussi dans les canalisations d'eau, les caves alimentaires et vinkoles, les tickets de caisse et dans certains composites dentaires.

Il est interdit dans les biberons depuis le 1er janvier 2011.

Effets : Le BPA imite les œstrogènes, hormones sexuelles féminines. Il peut favoriser l'apparition du diabète, des troubles cardiovasculaires, des troubles du comportement et augmenter les risques d'infertilité. Chez la femme, il peut déclencher une puberté précoce. Chez l'homme, il provoque une diminution du nombre de spermatozoïdes et une augmentation des risques de déficience sexuelle.



LES PHTALATES

Usages : Les phtalates sont utilisés principalement comme plastifiants des plastiques, en particulier du polychlorure de vinyle (PVC). On les retrouve dans les articles en PVC souple : câbles électriques, revêtements de sol et murs, mobilier, gadgets... Plusieurs sont interdits dans les jouets pour enfants de moins de 3 ans. Les phtalates sont aussi employés dans les produits cosmétiques (rouges à lèvres, vernis, crèmes, etc.) et les parfums.

Encore plus discutables, leurs usages dans les produits de santé et de soin : médicaments et dispositifs médicaux.

Effets : Les phtalates interfèrent avec la testostérone, hormone sexuelle masculine. Ils peuvent provoquer une féminisation des fœtus mâles mais aussi des troubles du système de reproduction, de l'obésité ainsi que des cancers du sein et des testicules.

Polycarbonate et résine libèrent du BPA et contiennent les aliments et boissons. Pour les tickets de caisse, l'exposition se fait par contact culinaire. Le BPA pouvant pénétrer la peau.



Les PE, qui sont-ils ?

LES PARABÈNES

Grâce à leur activité antibactérienne et antimycosique, les parabènes sont des conservateurs très répandus. **Appliqués sur la peau, ils peuvent pénétrer dans le corps**, perturber le fonctionnement de plusieurs hormones (œstrogènes/androgènes, hormones thyroïdiennes), et sont susceptibles de provoquer des atteintes à la fertilité et à l'activité métabolique.



Les parabènes sont ajoutés dans les médicaments, les boissons ou les aliments et dans plus de 80 % des produits cosmétiques.



LES PERFLUORÉS

Les perfluorés (PFC) sont utilisés dans les revêtements anti-taches et hydrofuges. On les retrouve dans les moquettes, canapés, textiles et vêtements imperméables et respirants. En alimentaire, ils sont présents dans les emballages de fast-food, la vaisselle papier jetable et dans les revêtements anti-adhésifs des poêles et ustensiles de cuisine. Les PFC sont devenus des polluants omniprésents dans l'environnement et peuvent persister dans notre organisme pendant des années. **Les PFC sont associés aux impacts suivants : atteintes à la reproduction, troubles comportementaux, obésité, défenses immunitaires amoindries...**



LES PESTICIDES

350 substances actives pesticides différentes sont utilisées en Union Européenne. Parmi elles, 40 sont des perturbateurs endocriniens dont 30 ont déjà été décelés dans notre nourriture. On estime qu'environ la moitié de nos aliments présentent des résidus de pesticides et que **notre assiette nous expose en moyenne à une vingtaine de ces pesticides PE quotidiennement**. Un exemple : le prochloraz, un fongicide, entraîne des troubles de la reproduction et du comportement chez la descendance de l'individu exposé.



Les mécanismes d'action des PE

LA PÉRIODE, PAS LA DOSE !

Avant 1991, le principe « c'est la dose qui fait le poison » faisait l'unanimité : tout produit nocif présente une dose en-dessous de laquelle l'exposition humaine est sans risque et les effets augmentent avec la dose. Mais ce principe n'est pas valable pour les perturbateurs endocriniens. En fait, ils peuvent être actifs aux faibles doses auxquelles nous sommes exposés via l'environnement et les aliments : **on observe même des effets plus importants à faibles doses qu'à doses élevées**. Pas si illogique car les hormones naturelles agissent aussi dans une gamme de concentrations très faibles. Pour les experts des PE, c'est donc moins sur la dose qu'il faut focaliser l'attention scientifique que sur la période d'exposition de l'individu : **la régulation hormonale joue un rôle crucial dans le développement du fœtus, de l'embryon et du nourrisson qui sont donc extrêmement vulnérables aux effets des PE.**



EFFET COCKTAIL

Nous sommes exposés à plusieurs produits chimiques à la fois. L'évaluation des effets de ce cocktail toxique est encore très nouvelle. Néanmoins différentes expériences montrent déjà que les effets se combinent et dépassent l'addition des effets des produits pris individuellement.

Plus troublant encore, des perturbateurs endocriniens présents dans le corps à des doses infimes, prises séparément, peuvent devenir très méliques lorsqu'ils sont mélangés.



EFFETS TRANSGÉNÉRATIONNELS

Des travaux scientifiques montrent que, par des mécanismes biologiques complexes appelés mécanismes épigénétiques, les effets des PE peuvent se transmettre sur plusieurs générations. On a retrouvé des troubles du comportement et de la reproduction jusque dans la 4ème génération de souris dont seule la 1ère génération avait été exposée au BPA.



➤ Le Réseau Environnement Santé (RES)

<http://www.reseau-environnement-sante.fr/perturbateurs-endocriniens-3/>

Les phtalates

99,6% DES FEMMES ENCEINTEES EN FRANCE SONT CONTAMINÉES PAR LES PHTALATES.

Source : enquête Elfe Santé Publique France 2016

Plus de **18 000** enfants suivis pendant 20 ans

1/50 enfant né en 2011 est un bébé Elfe

Étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe)

L'organisme éliminant les phtalates en une dizaine d'heures, cela signifie que la contamination est permanente.

A ce niveau de contamination, les phtalates induisent la plupart des grandes maladies chroniques après exposition, soit indirecte pendant la grossesse, soit directe plus tard...

LES PHTALATES, TRANSPORTÉS PAR L'AIR, LES EAUX PLUVIALES, LA NEIGE...

...CONTAMINENT TOUT L'ÉCOSYSTÈME DE LA TERRE : On en a retrouvé sur les fourmis d'Amazonie !

...PERTURBENT LA SEXUALITÉ ET LA REPRODUCTION DES MAMMIFÈRES, DES INSECTES, DES POISSONS, DES HUMAINS...

Les phtalates sont utilisés depuis 1920 et ils sont produits, de nos jours, à raison de 3 millions de tonnes par an.

...ILS SERVENT PRINCIPALEMENT À ASSOULPIR LES PLASTIQUES.

EFFETS DES PHTALATES

CHEZ L'ENFANT : malformations génitales, micropénis, féminisation des garçons, puberté précoce des filles, ...

CHEZ LA FEMME : endométriose, fibromes, ovaires polykystiques, infertilité, ...

CHEZ L'HOMME : réduction de la fertilité, baisse de la qualité du sperme, ...

ILS FAVORISENT LA CROISSANCE DES CELLULES CANCÉREUSES (cancer du sein)

ILS RÉDUISENT L'EFFICACITÉ DE DES FÉCONDATIONS IN VITRO (FIV)

Effets neurologiques : baisse du QI, troubles du déficit d'attention et hyperactivité (TDAH), troubles du langage, ...

Effets métaboliques : obésité, surpoids, diabète

Effets thyroïdiens : anomalie de production des hormones thyroïdiennes

Hypertension, maladie coronarienne... Asthme

COMMENT SE PROTÉGER DES PHTALATES ?

OÙ SE CACHENT LES PHTALATES ?

DANS : ...l'alimentation infantile
(70 % des petits pots contiennent du DEHP selon l'ANSES ; 3 fois plus dans les pots en plastique que dans le verre)

DANS : ...l'alimentation :
les aliments gras emballés dans certains films plastiques étirables
... les jouets (sauf fabrication récente mais attention aux importations non contrôlées)
la plupart des parfums, et cosmétiques (fixateurs)
l'eau : produits d'entretien, condaltes d'eau, plastiques des bouteilles d'eau

DANS : ...Les sols en PVC, composés en général de 20 % à 40 % du phtalate DEHP.

Les phtalates sont les premiers contaminants de la poussière domestique...

Certains vernis et peintures en contiennent également.

DANS :
...certains médicaments et dispositifs médicaux (perfuseurs)
...des compléments alimentaires (plastifiant des gélules)

DANS :
... les câbles électriques, les solvants, les lubrifiants
... les textiles (impression plastifiants, boutons...)
... les papiers peints

À ÉVITER

L'utilisation des contenants et emballages plastiques

Parfums, sprays, laques, savons liquides, gels, maquillage, teintures

Sols en PVC (sauf mention contraire), tous vernis et peintures non bios

À PRIVILÉGIER

Aliments : fruits et légumes frais biologiques, non emballés ou dans du verre, eau en bouteille de verre, conserve en boîte métallique sans film protecteur à l'intérieur.

Cuisson : ustensiles en inox, fonte, fer, porcelaine à feu, pyrex

Produits d'hygiène : cosmétiques naturels et biologiques, pain de savon, sticks... limiter le nombre de produits en général

Air intérieur : sols bois vernis peintures bio, linoléum naturel, liège, caoutchouc naturel, carrelages, Aérer au moins 15mn deux fois par jour

SE FIER AUX CHARTES DE QUALITÉ : demeter, AB, BIO, COSMÉTIQUE CRABE COSMÉTIC, NATURAL BEAUTY

Le Réseau Environnement Santé a contribué à la prise de conscience de la question des Perturbateurs Endocriniens en étant à l'origine de l'interdiction du bisphénol A dans les biberons et de la Stratégie Nationale Perturbateurs Endocriniens. Ce document est édité dans le cadre de la campagne Villes et Territoires Sans Perturbateurs Endocriniens.

➤ Fiches URPS Médecins libéraux Nouvelle-Aquitaine

<https://www.urpsml-na.org/fr/pages/boite-a-outils>

SANTÉ

Les bons gestes à adopter

PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ
**ÇA COMMENCE
CHEZ MOI !**

Logo: Nouvelle-Aquitaine URPS Médecins Libéraux Nouvelle-Aquitaine

CE QUE JE RÉSPIRE

À L'INTÉRIEUR DES LOGEMENTS
Ils peuvent être pollués par des substances libérées par des objets et produits du quotidien.

Ce que je peux faire chez moi pour UN AIR DE QUALITÉ

- ✓ J'ouvre chaque jour les fenêtres pour aérer au moins 10 minutes (idéalement le matin) et je ne touche pas les grilles d'aération.
- ✓ Je ne fume pas à l'intérieur et je limite les parfums d'ambiance, les désodorisants intérieurs (encens, bougies parfumées, diffuseurs).
- ✓ Je limite le nombre de produits ménagers et je privilégie plutôt les produits simples et naturels (bicarbonate de soude, vinaigre blanc, citron, savon noir, savon de Marseille) et les produits avec labels reconnus.
- ✓ Je privilégie les meubles d'occasion et les meubles neufs en bois massif ou en métal, qui émettent moins de polluants dans l'air. Pour l'aménagement d'une chambre de bébé, je termine les travaux trois mois avant son arrivée et j'aère régulièrement pendant cette période.
- ✓ J'évite les meubles ou articles de leurs emballages dans un endroit aéré avant de les utiliser.
- ✓ Je préfère les moustiquaires non imprégnées aux insecticides en bombe, en diffuseur ou de contact.
- ✓ Je respecte les échéances d'entretien de tous les équipements de chauffage, de ventilation et de climatisation.

***QUELQUES LABELS DE CONFIANCE RECONNUS**

CE QUE JE TOUCHE

À LA MAISON
Les objets et produits que l'on manipule peuvent être toxiques.

Ce que je peux faire chez moi pour LIMITER LES RISQUES AVEC LES DIFFÉRENTS PRODUITS ET OBJETS DU QUOTIDIEN

- ✓ Je limite le nombre de produits cosmétiques et les insecticides de contact. Je privilégie les plus simples, naturels et rinçables, avec une liste de composants courte et porteurs d'un label reconnu.
- ✓ J'évite les produits en spray et le parfum pour bébé. Je préfère pour sa toilette l'eau et le savon surgras.
- ✓ Je lave les vêtements neufs avant de les porter, tout comme les peluches de bébé. Je peux aussi m'équiper avec des articles d'occasion.
- ✓ Si je dois traiter mon animal de compagnie avec un pesticide de contact, je le fais à l'extérieur et je respecte le temps préconisé par le fabricant sans toucher l'animal.
- ✓ Pour les plantes d'intérieur, je privilégie les traitements d'origine naturelle.
- ✓ Je m'éloigne des sources d'émission d'ondes électromagnétiques : lorsque j'utilise un téléphone portable, je limite la durée des appels et j'utilise un kit mains-libres ou le haut-parleur.
- ✓ J'évite de garder mon téléphone portable connecté toute la nuit à proximité immédiate du cerveau.
- ✓ Les boîtiers Wifi doivent être placés loin d'une chambre d'enfant ou doivent être éteints la nuit lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- ✓ Si je souhaite m'équiper d'un babyphone, je privilégie les appareils analogiques qui émettent des ondes uniquement lorsqu'un bruit est détecté.

***QUELQUES LABELS DE CONFIANCE RECONNUS**

CE QUE JE MANGE & CE QUE JE BOIS

DANS LA CUISINE
Les aliments mais aussi les différents récipients et ustensiles peuvent contenir des substances toxiques.

Ce que je peux faire chez moi pour CONSOMMER ET CONSERVER LES ALIMENTS ET LES BOISSONS

- ✓ J'épluche et je lave les fruits, les légumes pour limiter les résidus de pesticides et les germes présents en surface. Je privilégie les produits avec label reconnu.
- ✓ Je choisis des récipients en verre, en inox, en porcelaine ou en terre cuite pour cuisiner, conserver et réchauffer mes aliments et mes boissons. Pour bébé, j'utilise des biberons en verre et téthés en silicone.
- ✓ Je limite au maximum les récipients en plastique et les films étirables directement en contact avec les aliments, en particulier au micro-ondes. La chaleur favorise le phénomène de libération des substances chimiques.
- ✓ Pour les produits de vaisselle, je privilégie les produits avec labels reconnus.
- ✓ Après quelques jours d'absence, j'évite de boire l'eau qui a stagné dans les canalisations et je la laisse couler 1 à 2 minutes avant de l'utiliser pour la boisson ou la cuisine. Je fais de même avec l'eau chaude avant de me doucher.

***QUELQUES LABELS DE CONFIANCE RECONNUS**

Quelles lois pour se protéger ?

Les cosmétiques sont soumis au régime des cosmétiques cosmétiques. 1179 règlements sont applicables. Ils sont autorisés avec un certain nombre de concentrations, modes d'application, etc. Des restrictions accompagnent certains ingrédients comportant des risques. Les produits cosmétiques destinés aux enfants de trois ans font l'objet d'une évaluation spécifique. L'usage des conservateurs, fragrances, opacifiants (19 et 38 par exemple) et de restrictions particulières, le cas échéant. Interdiction du propyl- et le butyl-parabène, sont interdits dans les cosmétiques pour usage externe, ou pour les enfants de 3 ans. Depuis février 2017, le méthylparabène peut être autorisé par contact, est autorisé seulement dans les cosmétiques à rincer, à hauteur maximale de 0,07%. Le Comité de sécurité des produits cosmétiques (CCPC) rendait en juin 2015 ses avis, sont déjà applicables au méthylparabène.

En savoir plus

wecef France
19 avenue de la République, 75003 Paris
01 53 03 43 43
www.wecef.fr

Participer à nos ateliers

19 rue de la République, 75003 Paris
www.wecef.fr

Nous rejoindre

01 53 03 43 43

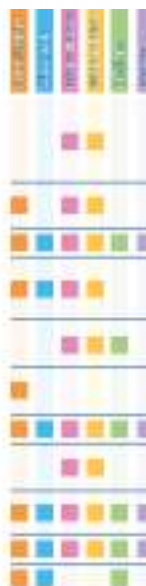
www.wecef-france.org

Conseils

- Certains labels et marques « bébé » interdisent sodium lauryl sulfate, PEG, phénoxyéthanol, téraolène, parabènes et colorants de synthèse, composants traités au total d'organismes génétiquement modifiés, autres premiers d'origine animale, parabènes, huiles minérales.
- La mention « hypoallergénique » ou « dermatologique » indique l'absence d'allergènes connus et éventuellement un test sur un panel de consommateurs.
- Utilisez avec précaution les huiles essentielles, très concentrées en principes actifs, qui peuvent être allergisantes pour les mains de trois ans.
- Fixez-vous aux labels suivants :



- Veillez à ne pas dépasser la période après ouverture indiquée en mois sur ce signal présent sur l'emballage.



Substances toxiques

Effets potentiels sur la santé

Benzo[a]pyrène (BaP), Benzophénone-1 et 4, Benzothiazolone (BZT), 4-MBC, 2-Hydroxy-2-méthyl-1-propanol (HM), octyl-diméthyl-PABA (OD-PABA) (filtres solaires).	Potentiels cancérigènes, irritants pour la peau, allergisants, effets sur la fertilité, perturbateurs endocriniens, effets sur la santé.
BIT, BHT (antioxydants).	Impact sur la reproduction (BHT) et perturbateurs endocriniens (BIT).
Composés d'acrylate (conservateurs).	Allergènes par contact.
Cyloheximide, cyclométhicone, cyclotrisiloxane (silicones), présents aussi dans les produits anti-piqûres.	Potentiels irritants pour la peau, allergisants, perturbateurs endocriniens, effets sur la fertilité.
Dioxyde de titane, oxyde de zinc ou oxyde de zinc-zinc-oxide (ZnO).	Potentiels irritants pour la peau, effets sur la fertilité, perturbateurs endocriniens.
SPN (silicones), triméthylsiloxane, tétraéthylsiloxane (MSD), 3-cyclohexylpropanol (cyclohexane).	Impact sur la fertilité, effets sur la reproduction, perturbateurs endocriniens, irritants pour la peau.
Parabènes (propyl, butyl, ethyl).	Potentiels irritants, perturbateurs endocriniens.
Parabène isopropyl, propylparabène, méthylparabène, benzylparabène, benzylparabène.	Impact sur la fertilité, perturbateurs endocriniens, irritants pour la peau.
Colorants azo (fluoranthène).	Potentiels irritants, perturbateurs endocriniens, effets sur la fertilité.
Méthylchlorure (conservateurs).	Impact sur la fertilité, perturbateurs endocriniens.
Alcools (lauryl sulfate, glycérol).	Irritants, effets sur la fertilité.

Cosmétiques bébés Protéger les enfants des substances toxiques

Produits bain et douche

Une peau sèche, des taches perlées ! Der le savonnage fongique de produits nettoyants, irritants ou agressifs peut en être la cause. Allez, regardez sur la liste des ingrédients le sulfate lauryl ou lauryl sulfoné, agent moussant qui dissout les graisses. En altérant le film lipidique, barrière protectrice de la peau, il contribue au dessèchement cutané et à l'apparition de dartres et d'irritations.



Conseils

- Ne laissez les enfants de bébé que se baigner (11 à 15 minutes), pour éviter une irritation de la peau.
- Utilisez les produits sans conservateurs, parabènes, PEG, colorants de synthèse.
- Prudence avec les shampooings pour bébé qui peuvent contenir des ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, cyclométhicone, cyclotrisiloxane, méthylparabène, benzylparabène, benzylparabène.

Shampooings

Un passage en revue de la composition de certains shampooings peut être à l'aide. Le phénoxyéthanol est l'un des derniers éléments de glycol autorisé dans les cosmétiques. Attention aussi à l'EDTA qui rendait l'action des autres substances, pénètre dans la peau et s'accumule dans la peau et l'environnement.

Crèmes, laits et lotions

De nombreux colorants « prohibitifs » contiennent des métaux lourds (voir tableau) : elles sont issues des résidus du pétrole et déposent un film gras sur la peau qui empêche l'échange d'oxygène. 5 parabènes sont interdits dans les cosmétiques en France, et 2 autres, le propyl- et le butyl-parabène sont interdits dans les produits non rincés pour le visage des enfants de 3 ans. Le méthylparabène, passant allergène par contact, est interdit depuis février 2017 dans les cosmétiques non rincés.

Conseils

- Évitez les produits à base de pétrole.
- Utilisez les produits sans conservateurs, parabènes, PEG, colorants de synthèse.
- Prudence avec les produits pour bébé qui peuvent contenir des ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, cyclométhicone, cyclotrisiloxane, méthylparabène, benzylparabène.

Produits solaires

Les produits de protection classiques contiennent généralement des filtres chimiques au zinc minéral, qui stimulent pas la totalité des yeux. Les filtres chimiques peuvent perturber le système hormonal et sont bloquant. Les éthers minéraux (oxyde de zinc, dioxyde de titane) sont autorisés, ils évitent les traces blanches sur la peau, traversent plus facilement la barrière cutanée et sont souvent d'effets irritants sur la santé. Tout ingrédient nanoparticulaire doit être indiqué par (NANO) sur l'emballage.

Dentifrices

La concentration en fluor (fluorure fluoride) dans les dentifrices pour enfants, même limitée, peut être problématique. Jusqu'à environ 3 ans, l'enfant ne rince pas très vite la pâte et peut en avaler une certaine quantité. Il peut provoquer des effets secondaires, tels que des maux de dents, des caries, des taches de fluorose sur les dents. De 3 à 6 ans, les dents sont encore en développement, ce qui peut provoquer des effets secondaires, tels que des maux de dents, des caries, des taches de fluorose sur les dents.

Conseils

- Évitez les dentifrices pour bébé qui peuvent contenir des ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, effets sur la fertilité.
- Évitez les dentifrices à base de pétrole.
- Utilisez les produits sans conservateurs, parabènes, PEG, colorants de synthèse.
- Prudence avec les produits pour bébé qui peuvent contenir des ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, cyclométhicone, cyclotrisiloxane, méthylparabène, benzylparabène.



Conseils

- Évitez les dentifrices à base de pétrole.
- Utilisez les produits sans conservateurs, parabènes, PEG, colorants de synthèse.
- Prudence avec les produits pour bébé qui peuvent contenir des ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, cyclométhicone, cyclotrisiloxane, méthylparabène, benzylparabène.

Lingettes

Les lingettes jetables sont très pratiques, surtout en déplacement. Cependant elles peuvent être polluantes de fibres synthétiques, de colorants, de parfums, de conservateurs, parabènes, ingrédients irritants, perturbateurs endocriniens, effets sur la fertilité. Elles sont aussi plus fragiles et des traces de produits peuvent se déposer sur la peau.

Protéger les enfants des substances toxiques

Quels sont les risques pour la santé de bébé ? Pourquoi les enfants sont-ils particulièrement vulnérables ?


Les enfants sont plus sensibles aux risques de substances chimiques toxiques et perturbateurs endocriniens que les adultes car leur système immunitaire et leur métabolisme sont encore en développement et leur santé est plus fragile. Les enfants ont une peau plus fine et plus perméable, ce qui facilite l'absorption des substances toxiques. Ils ont aussi une fréquence cardiaque plus élevée et des respirations plus rapides, ce qui augmente l'exposition aux polluants. Les enfants ont aussi une plus grande surface corporelle par rapport à leur poids, ce qui augmente l'absorption des polluants. Les enfants ont aussi une plus grande sensibilité aux effets des polluants sur leur développement et leur santé. Les enfants ont aussi une plus grande sensibilité aux effets des polluants sur leur système immunitaire et leur métabolisme.

➤ URPS Médecins libéraux PACA

<https://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2020/01/Carteld-PE.pdf>



Union Régionale des Professionnels de Santé
Médecins Libéraux
Provence-Alpes-Côte d'Azur



Comment protéger mes patients
de la contamination chimique
& des perturbateurs endocriniens

2020

Guide à l'usage
des **médecins libéraux**

Dossier scientifique



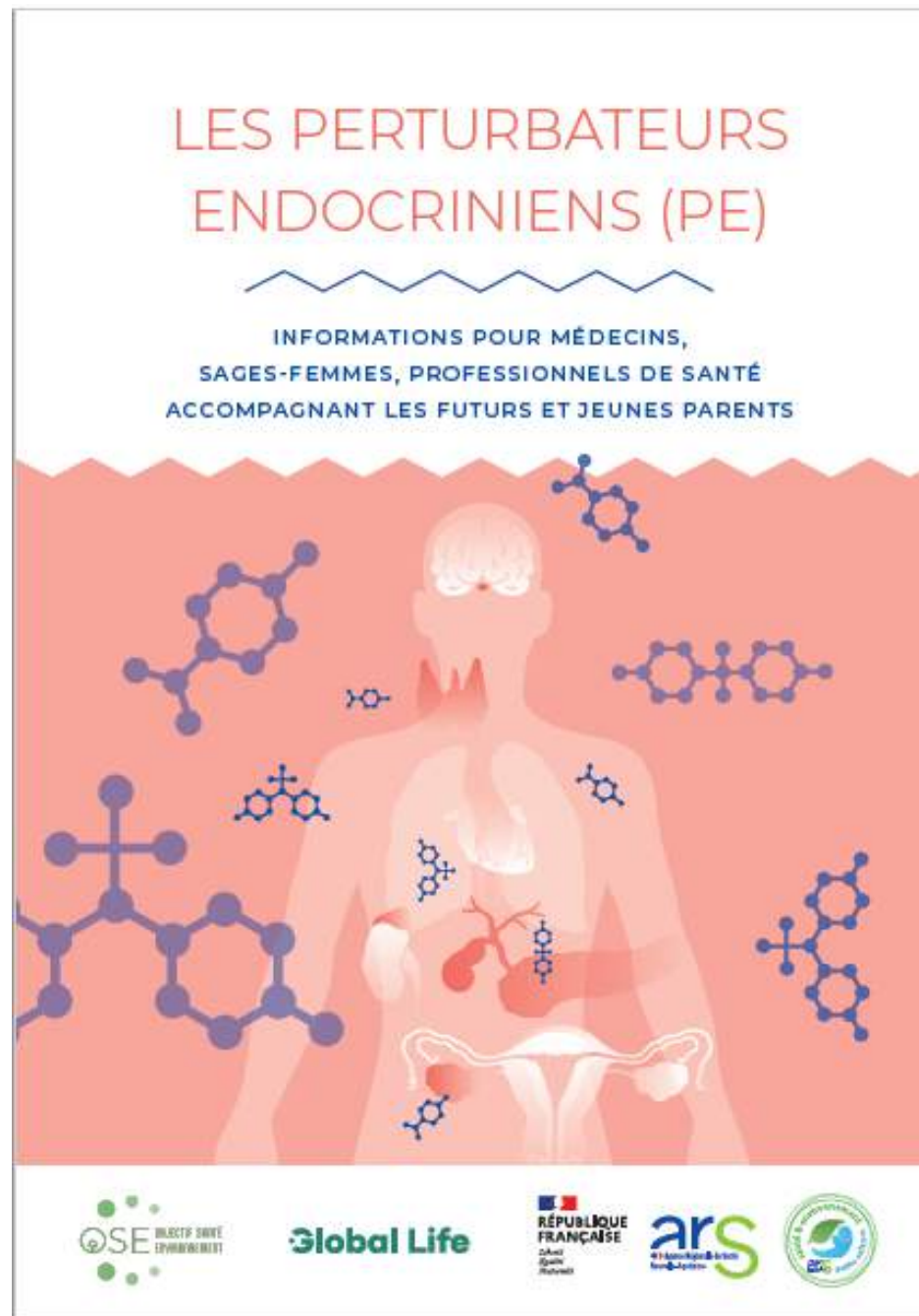
➤ Livret avec conseils pratiques sur les polluants à éviter dans les 1000 premiers jours

www.projetfees.fr



➤ Objectif santé environnement (OSE) - UN GUIDE POUR LES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ

<http://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr/petite-enfance/perturbateurs-endocriniens-un-guide-pour-les-professionnels-de-sante/>



➤ Livret ARS Nouvelle-Aquitaine : kit sages femmes petite enfance

Fiche 1 : à quel moment aborder les questions de santé environnementale avec les futurs parents ?

Fiche 2 : quel outil privilégier ?

Fiche 3 : quels messages diffuser ?

Fiche 4 : les perturbateurs endocriniens ?

Fiche 5 : pour aller plus loin

Fiche 6 : questionnaire pour la patiente

Fiche 7 : questionnaire d'évaluation du KIT



➤ Guides Association Santé Environnement France (ASEF)

<https://www.asef-asso.fr/productions/petits-guides/>



III. FILMS

Perturbateurs Endocriniens Environnementaux



Demain tous crétins ?

Un documentaire de Sylvie Gilman et Thierry De Lestrade

Coproduction [YUZU Productions](#) / Arte France / CNRS Images

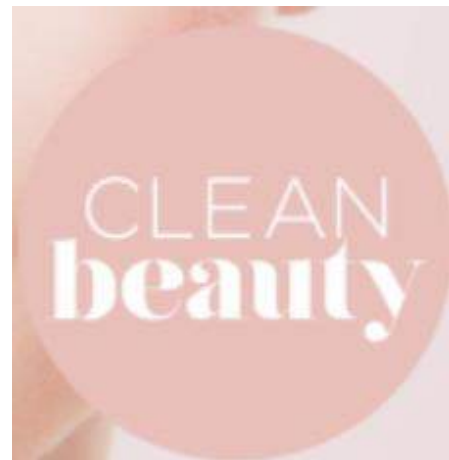
Conseil scientifique [BARBARA DEMENEIX](#),

Laboratoire d'Évolution des Régulations Endocriniennes

CNRS / Muséum national d'Histoire naturelle

III. APPLIS

Perturbateurs Endocriniens Environnementaux



IV. LOGOS

Perturbateurs Endocriniens Environnementaux

Eviter les produits qui portent les symboles suivants :



Toxique Produit dangereux pour la santé Inflammable

Polluant pour l'environnement Corrosif Dangereux, nocif et irritant

J'ÉVITE 

JE LIMITE 

Préférer les labels fiables
qui garantissent le respect de l'environnement et de la santé



JE PRÉFÈRE 

Guide de l'ADEME Agence De l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie :

Les logos environnementaux sur les produits