



Journée d'Échanges Régionale

Puberté(s) précoce(s)

et perturbateurs endocriniens

PREVENIR LES PUBERTES PRECOCES

Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans
notre vie quotidienne pour les éviter ?



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Où sont les perturbateurs endocriniens?

Où trouve-t-on les PE ?

Les PE peuvent être **partout**: alimentation, air, eau, vêtements, cosmétiques, produits d'entretien....

Commencer par agir là où on peut agir!

Certains mouvements et évolutions dépendent du niveau des cadres réglementaires européen et français, mais nous pouvons adopter des gestes simples pour limiter au maximum nos expositions aux PE en attendant les évolutions.

PHTALATES



Vernis à ongles



Contenants alimentaires



Ustensiles de cuisine



Cosmétiques



Produits d'entretien



Bouteilles en plastique



Jouets en plastique

PARABENS ET PHÉNOXYÉTHANOLS



Lingettes jetables



Cosmétiques



Médicaments

PFOA ET PFOS



Cosmétiques



Peinture



Poêles anti-adhésives



Ustensiles de cuisine



Textiles imperméables

ALKYLPHÉNOLS



Cosmétiques



Emballages en plastique



Détergents



Lingettes jetables



Lessives

PESTICIDES



Insecticides et répulsifs anti-moustiques, anti-poux...



Nourriture

BISPHÉNOLS



Films alimentaires



Canettes



Pots de yaourt



Lentilles de contact



Boîtes de conserve



Bouteilles en plastique



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Les fenêtres de susceptibilité

Publics prioritaires

Insister sur les actions de réduction des expositions visant d'abord les publics prioritaires.

Ce sont: les femmes en âge de procréer, femmes enceintes, jeunes enfants, adolescents...



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Liste de PE

Où peut on trouver une liste des PE ?

Pas 1 liste mais **plusieurs listes**.

En 2013, par exemple, l'OMS en recensait 177.

Pas de liste fixe car **désaccords et évaluations en cours**.

On peut consulter la liste des substances en cours d'évaluation au niveau UE sur le site de [l'Agence Européenne des Produits Chimiques](#) –ECHA / ou sur le site de l'ANSES: www.anses.fr



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Liste de PE

Où peut on trouver une liste des PE ?

Mais vous avez peut-être entendu parler de...

- Diéthylstilbestrol (DES) ou Distilbène
- Bisphénol A (ou BPA)
- Parabènes
- Phtalates
- DDE (Pesticides organochlorés)

- Téflon et PFA/PFAS
- Polychlorobiphényle (PCB et PBC)
- Dioxines (PCDDs)
- Retardateurs de flamme
- Triclosan (ou triclocarban)





Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Identifier les PE

Comment identifier les PE ?

Il est **difficile de retenir 1 liste** / les appellations / d'obtenir toutes les informations.

Donc mettre en place des **gestes et reflexes simples** pour réduire notre exposition aux PE au quotidien.

-**Produits cosmétiques**: liste d'ingrédients courtes, produits labélisés, produits faits-maison, éviter le superflu surtout pour les personnes vulnérables / être attentif au fenêtre d'exposition,...

-**Alimentation**: éviter les produits ultra transformés et emballés, consommer des produits issues de l'agriculture biologique ou avec peu de traitements, attention aux contenants et ustensiles utilisés notamment pour la réchauffe,...

-**Air**: aérer son logement ou son bureau au moins 2x 10 minutes par jour pour renouveler l'air, attention aux produits d'entretien utilisés plutôt simples, multi-usages, labélisés, faits-maison, attention à l'installation de nouveaux meubles ou revêtements, attention lors des travaux,...

-**Vêtements**: toujours laver avant de porter, attention aux produits techniques,...



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Identifier les PE

Comment identifier les PE ?

Décrypter les labels: <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>





Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Identifier les PE

Quelques exemples

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

 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 ecolabel	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 ecolabel	Le bois aggloméré, les retardateurs de flamme polybromés, le formaldéhyde
 Jouets des enfants	 En bois brut Produit bio avec ecolabel	Les métaux lourds, phtalates, PVC



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne

Identifier les PE

Quelques exemples

<https://www.env-health.org/mutualites-libres-and-heal-launch-infographic-illustrating-10-tips-to-avoid-endocrine-disruptors-in-and-around-your-home/>

10 CONSEILS POUR ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS ET AUTOUR DE VOTRE MAISON

POURQUOI SOMMES-NOUS TOUS CONCERNÉS ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui ne sont pas produites par le corps humain et qui perturbent le fonctionnement de notre système hormonal. Ils peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. Les enfants, les adolescents et les femmes enceintes y sont particulièrement vulnérables.

CONSEIL 1
Epluchez vos fruits et légumes (s'ils ne sont pas biologiques).

CONSEIL 2
Limitez l'utilisation des pesticides dans votre jardin et votre maison.

CONSEIL 3
Lavez vos nouveaux vêtements avant de les utiliser. Évitez les labels "anti-odeurs" ou "antibactérien".

CONSEIL 4
Évitez autant que possible les produits d'entretien parfumés, les désodorisants et les parfums.

CONSEIL 5
Si vous êtes enceinte, limitez l'utilisation de cosmétiques, lotions, teintures pour les cheveux et vernis à ongles et n'utilisez pas de produits contenant des phtalates et des parabènes.

CONSEIL 6
Aérez votre maison pendant 10 minutes, 1 à 2 fois par jour.

CONSEIL 7
Nettoyez avec des chiffons humides et dépoussiérez régulièrement. Essayez d'utiliser des produits portant un écolabel européen.

CONSEIL 8
Évitez les aliments emballés dans du plastique portant le code de recyclage 3, 6 ou 7, car ils peuvent contenir des phtalates ou d'autres substances potentiellement dangereuses.

CONSEIL 9
Ne réchauffez jamais d'aliments dans des récipients en plastique.

CONSEIL 10
Remplacez vos casseroles et poêles antiadhésives lorsqu'elles sont endommagées.

MUTUALITÉS LIBRES ORAFHANDELIJKE ZIEKENFONDSEN
HEAL HEALTH AND ENVIRONMENT ALLIANCE

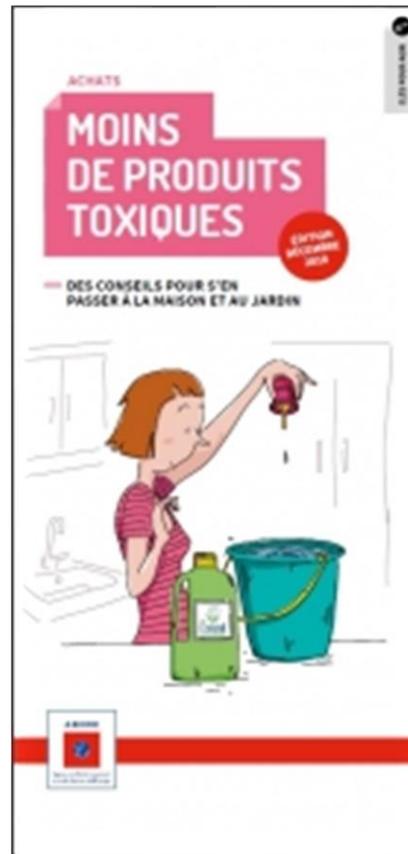
Plus d'info : www.mloz.be



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?



<https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/>



<https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/1805-moins-de-produits-toxiques-9791029709272.html>



https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie Produits_ménagers/index.html



<http://www.projetfees.fr/>



Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Identifier les PE

<http://www.res-eau-environnement-sante.fr/>

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, peler 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.

Ingédients à éviter : phtalates (DEP, DOP, DINP...), triclosan, muscs synthétiques (souvent notés « fragrances »), parabènes, phénoxyéthanol, BHA et benzophénone.

BÉBÉ/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.

Éviter les jouets en PVC ainsi que les articles et gadgets parfumés.



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 défis 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. Le Réseau Environnement Santé et la Mutuelle Familiale coopèrent pour obtenir des politiques publiques adéquates sur 4 axes :

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



Projet réalisé par :



<http://reseau-environnement-sante.fr>

Notre engagement sur la santé environnementale



Faire reculer les risques santé liés à l'environnement constitue un enjeu de santé publique

À court et moyen terme auquel s'attelle depuis de nombreuses années la Mutuelle Familiale. Pour cela, elle sensibilise les mutualistes, le grand public, les élus politiques et associatifs, les partenaires sociaux et les professionnels de santé. En effet, le lien santé environnement est sous-estimé.

Par exemple, les effets des contaminants alimentaires et l'impact de la qualité de l'air intérieur/extérieur sur la santé, en particulier celle de nos enfants, sont méconnus.

La Mutuelle Familiale est partenaire du Réseau Environnement Santé et soutient sa démarche d'alerte de l'opinion, afin de faire évoluer les politiques publiques.

À l'actif de la Mutuelle Familiale, on compte sa participation aux succès suivants :

Le long combat qui a abouti à l'interdiction de l'amiante en 1997.

Celui qui a permis d'interdire le contact avec les éthers de glycols pour les femmes enceintes en 2001.

Plus récemment, l'action contre le bisphénol A enfin interdite d'utilisation dans les biberons depuis le 1er janvier 2011 et dans tous les contenants alimentaires à horizon 2015.

La pèlle pionnière de la Mutuelle Familiale dans la prévention des risques sanitaires au travail s'est traduite concrètement par la mise en place de l'agenda Mieux Pro Santé, 1er outil de repérage et de traçabilité des paniers professionnels, qui a reçu le Prix de l'Innovation Mutualiste en 2010. www.mieuxpro-sante.fr

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 400 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

Selon Christopher Wild (directeur de l'OMS, Centre International de Recherche sur le Cancer) : « 90 à 95% des cancers sont liés à nos modes de vie et à l'environnement ». Ce qui inclut : tabac/alcool, alimentation, pollution chimique, air/soins, etc.





Comment identifier au mieux les perturbateurs endocriniens dans notre vie quotidienne et les éviter?

Identifier les PE

Les nouveautés, les applications ?



Application mobile Scan4Chem <https://www.ineris.fr/fr/risques/dossiers-thematiques/substances-chimiques-consommation-scan4chem-accompagne> . Pour scanner les articles et savoir s'ils contiennent des substances extrêmement préoccupantes. Pour une meilleure information du public et outils de transparence pour les entreprises.

L'application « Bulle 1000 jours », gratuite, qui permet aux parents et futurs parents de s'autoéduquer sur le sujet des perturbateurs endocriniens grâce à des guides et fiches pratiques liés au quotidien de toute la famille.

2022: la loi du 10/02/20 de lutte contre le gaspillage et économie circulaire pose une obligation d'information des consommateurs sur la présence de PE. Entrée en vigueur au 01/01/2022. Il y aura notamment des pictogrammes « déconseillé aux femmes enceintes »