

Besoin d'un coup de pouce pour vous aider à retenir ces infos?

Detachez cet onglet et glissez le dans votre portefeuille!

LES LABELS À PRIVILÉGIER:



NATURE & PROGRES AGRICULTURE BIOLOGIQUE



À EVITER:

• **le Bisphénol A**

dans les plastiques (code recyclage 7) et dans les papiers de ticket de caisse

• **les Phtalates**

(DEHP, le BBP, le DBP, le DEP et le DINP)

• **les parabènes**

dans les cosmétiques et les aliments (conservateurs E218, E219 et E214, E215)

• **les retardateurs de flamme bromés**

(RFB, PBDE, le HBCD et le TBBPA)

• **les composés perfluorés**

(PFOS et PFOA), utilisés comme imperméabilisants

Il existe plusieurs familles de perturbateurs endocriniens

• **Le BPA:**

Le Bisphénol A est utilisé dans la fabrication des plastiques « polycarbonates » (qu'on retrouve dans les biberons, certaines bouteilles en plastique, les CD, etc.) et des résines époxy (qui recouvrent l'intérieur des boîtes de conserve et qui entrent dans la composition des amalgames dentaires). On trouve aussi du BPA dans les papiers thermosensibles (les tickets de caisse).

• **Les Phtalates:**

Les phtalates sont largement utilisés dans les plastiques pour leurs propriétés assouplissantes. On les retrouve dans de nombreux types de produits: cosmétiques, adhésifs, revêtements de sols en vinyl, détergents, solvants, etc. Les principaux phtalates sont le DEHP, le BBP, le DBP, le DEP et le DINP. N'étant pas « fixés » aux polymères de plastiques, les phtalates peuvent facilement être émis dans l'environnement, particulièrement si les produits qui les contiennent sont soumis à des températures élevées.

• **Les parabènes:**

Les parabènes ont des propriétés antibactériennes et antifongiques. On peut les retrouver dans les cosmétiques (méthyl, l'éthyl, le butyl et l'isobutyl parabène) et dans les aliments (les méthyl et éthyl parabènes, et leur sel de sodium respectif). Dans ce cas, ils sont identifiables sur la liste des ingrédients (E218 – E219 et E214 – E215).

• **Les retardateurs de flamme bromés:**

Pour éviter qu'ils ne s'embrasent, on incorpore aujourd'hui des retardateurs de flamme dans les textiles, sièges, rideaux, mousses, capitonnages, peluches, téléviseurs etc. La famille la plus courante de retardateurs de flamme est celle des polybromés (RFB), qui comprend les PBDE, le HBCD et le TBBPA.

• **Les composés perfluorés:**

On utilise les composés perfluorés (PFC) pour imperméabiliser les textiles, les emballages en papier et/ou carton autorisés pour le contact alimentaire, les cires de parquet et certaines formulations d'insecticides. Deux substances font l'objet d'une attention croissante: le PFOS et le PFOA, car ils sont les principaux produits de dégradation de nombreux composés perfluorés.

En faire plus?

Par-delà ces gestes simples d'éco-consommation, vous pouvez lutter contre les perturbateurs endocriniens en contribuant à la modification des pratiques industrielles.

Comment? En interpellant les responsables politiques et les entreprises. Le règlement REACH donne aux consommateurs européens le droit de savoir quelles sont les substances chimiques les plus nocives présentes dans les produits. Il vous suffit, pour obtenir cette information, d'adresser une demande – un modèle est disponible sur santé-environnement.be – au fabricant (européen) du produit concerné. Cette démarche vous permet de signifier aux producteurs votre vigilance et votre souhait de produits sains.

Vous pouvez aussi soutenir l'action des associations de protection de la santé et de l'environnement, en suivant les publications et les appels à l'action que vous trouverez sur le site:

www.pepafree.be

Une publication de



Inter-Environnement Wallonie
Fédération des associations environnementales
Rue Nanon, 98
5000 Namur
Tél. : 081.390.750
Courriel : info@iew.be

www.iew.be

PLUS D'INFOS:

www.ecoconso.be

www.alerte-medecins-pesticides.fr

www.sante-environnement.be

www.sante-habitat.be

www.one.be



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité
Familles Santé Handicap

Vous êtes parents ou souhaitez le devenir ?

Mettez votre enfant à l'abri des perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens (PEs),

Ce sont des substances chimiques de synthèse qui se retrouvent dans de nombreux produits de consommation courante et, plus globalement, dans nos environnements intérieur et extérieur. Ces substances sont susceptibles de perturber les processus hormonaux qui régulent notre organisme. C'est pour cela qu'ils sont appelés « perturbateurs ».

Si vous êtes enceinte...

Durant le développement du fœtus, l'exposition à ces substances via la maman peut chambouler les processus physiologiques et entraîner des effets secondaires à plus ou moins long terme sur la santé des enfants. Une étude récente* pointe le rôle des perturbateurs endocriniens dans plusieurs maladies, dont les atteintes au développement du cerveau, l'obésité et l'infertilité masculine.



Des gestes simples pour se protéger des perturbateurs endocriniens

Vous pouvez, par des gestes simples, réduire fortement votre exposition aux perturbateurs endocriniens pendant la grossesse (et après). Pour cela, suivez ces quelques conseils :

de quoi s'agit-il ?

Dans les textiles

- Lavez les nouveaux vêtements avant leur première utilisation et évitez les vêtements avec des impressions en plastique ;
- Les fournitures comme les fauteuils, rideaux, peintures et tapis peuvent contenir des perturbateurs endocriniens. Si vous réaménagez des pièces, veillez à les ventiler. Une future maman évitera de se charger des travaux d'aménagement et de peinture pendant sa grossesse.



Dans la maison et au jardin

- Préservez la qualité de votre air intérieur en **aérant tous les jours votre maison (deux fois 15 minutes)** et en évitant l'utilisation de **parfums d'ambiance**, de bougies parfumées, de désodorisants d'intérieur etc ;
- Préférez les alternatives non chimiques aux pesticides : vous pouvez limiter la croissance des plantes sauvages en plaçant des écorces de bois sur le sol, et prévoir des aménagements favorables aux auxiliaires (comme les coccinelles) ;
- Nettoyez votre intérieur à l'eau chaude et au savon et limitez le recours aux désinfectants et produits antibactériens.



Dans la cuisine

- Donnez **priorité aux légumes et fruits frais**, de saison, non traités et préférez les préparations maisons aux plats préparés ;
- **Privilégiez la vaisselle en verre, en métal inoxydable ou en céramique**. Si vous utilisez des contenants en plastique, évitez d'y mettre des aliments chauds, et veillez à les remplacer lorsqu'ils montrent des signes d'usure ;
- Lorsque vous achetez des boissons (eau, jus, sodas) en magasin, **privilégiez les contenants en verre** aux boissons en cannettes ou en bouteilles en plastique.



Dans la salle de bain

- **Réduisez l'utilisation de cosmétiques**, surtout pour votre bébé : l'eau chaude, le savon, et le dentifrice à l'apparition des premières dents, suffisent amplement au quotidien pour lui !
- **Préférez les produits contenant peu d'ingrédients et sans parfums**, ou porteurs d'écolabel (comme l'écolabel européen ou le cygne nordique).



*Trasande, L. & al (2015) Estimating Burden and Disease Costs of Exposure to Endocrine-Disrupting Chemicals in the European Union