

1. LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont présents dans notre environnement sous la forme de substances chimiques contenues dans l'air ou intégrées à des objets d'usage quotidien.

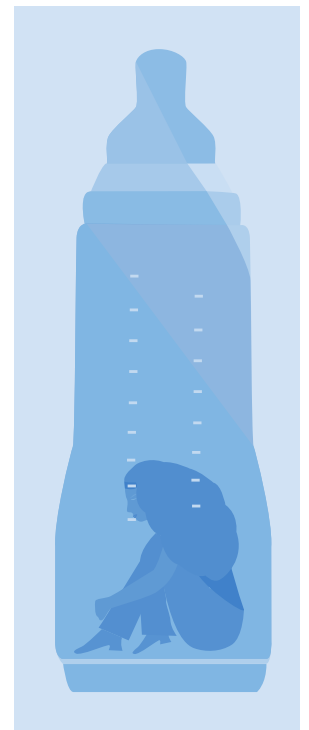
Ces substances exogènes, seules ou en mélange, sont susceptibles d'interférer avec les systèmes hormonaux et d'entraîner des effets néfastes pour la santé d'un individu et/ou de sa descendance.

Les perturbateurs endocriniens peuvent aussi bien être d'origine naturelle, comme les phyto-œstrogènes présents dans une grande variété de plantes, ou d'origine artificielle, comme les hormones de synthèse, certains pesticides, certains plastifiants (bisphénol A), les dioxines...

Les instances européennes ont adopté une définition des substances perturbatrices endocriniennes ainsi que des critères d'identification applicables dans le champ des produits phytopharmaceutiques et des biocides. Au-delà de ces deux champs réglementaires, des discussions sont encore en cours pour que soit établie une liste exhaustive des substances considérées comme perturbateurs endocriniens et pouvoir réglementer ces substances dans d'autres secteurs.

Conseils pratiques simples pour limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens

- Si vous jardinez, informez-vous pour adopter de bonnes pratiques qui permettent d'éviter les traitements chimiques ;
- Lavez bien vos fruits et légumes frais avant consommation (il existe des brosses à légumes) et si possible épluchez-les ;
- Limitez votre usage de cosmétiques et privilégiez les produits qui contiennent le moins de substances de synthèse ;
- Utilisez des produits ménagers simples, peu complexes chimiquement tels que les produits naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cire d'abeille...);
- Les femmes enceintes ou les jeunes enfants sont plus vulnérables: en cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé avant l'achat de produits de soins ou de ménage. Santé Publique France vient de lancer un site qui répond à diverses questions dans ce domaine: quels changements dans notre quotidien avant, pendant et après la grossesse? Comment limiter les produits chimiques qui nous entourent? Comment gérer au mieux les nouvelles émotions qui nous envahissent? Des conseils pratiques sont donnés, validés par les professionnels de santé et les pouvoirs publics ;
- Privilégiez les jouets et autres produits destinés aux jeunes enfants comportant le marquage « CE » qui atteste de la conformité avec la réglementation européenne.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

- **Site du Ministère de la transition écologique et solidaire**
<https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr>
- **Rapports d'expertise réalisés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, et travail (ANSES)**
<https://www.anses.fr/fr/content/les-perturbateurs-endocriniens>
- **Stratégie Nationale sur les Perturbateurs Endocriniens sur la plaquette illustrée dédiée**
<https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr>
- **Fiche sur les perturbateurs endocriniens et les risques de**

- cancer sur le portail Cancer Environnement**
<https://www.cancer-environnement.fr>
- **Pour pratiquer le jardinage sans utiliser de produits chimiques de synthèse** <https://www.jardiner-autrement.fr>
- **Nouveau site lancé par Santé publique France. Quels changements dans notre quotidien avant, pendant et après la grossesse? Comment limiter les produits chimiques qui nous entourent?...?** <https://www.agir-pour-bebe.fr/fr>