

# L'ATELIER SANTE VILLE

vous informe...

## ... sur les perturbateurs endocriniens

Un perturbateur endocrinien (PE) est une substance chimique qui perturbe le système hormonal de notre corps. L'exposition précoce à certains PE entraîne des lourdes conséquences de santé (troubles de la reproduction, asthme, obésité-diabète...), notamment chez le fœtus, le nourrisson ou l'enfant en croissance.

### Les perturbateurs endocriniens les plus connus :

- **le bisphénol a** (BPA) : utilisé dans la fabrication du petit électroménager, des lunettes, CD, boîtes de conserves, canettes, canalisations, tickets de caisse... Il est interdit dans les biberons depuis le 1er janvier 2011.
- **les phtalates** : on les retrouve dans articles en PVC souple (câbles, revêtements de sol, mobilier) mais aussi parfums, médicaments...Ils sont interdits dans les jouets des enfants de moins de 3 ans.
- **les parabènes** sont très répandus dans les produits alimentaires, d'hygiène, les cosmétiques, les médicaments.
- **les perfluores** (PFC) sont utilisés pour les moquettes, emballages de fast food, vaisselle jetable, poêles anti-adhésives...
- **les pesticides** peuvent être décelés dans les aliments

### Quelques conseils :

- Eviter l'emploi au quotidien de matériel ou produits contenant des PE
- **Privilégier les produits alimentaires frais** non-transformés. Acheter les conserves en verre ou sans BPA
- **Utiliser le moins possible de produits cosmétiques** au cours de la grossesse et de l'allaitement.
- **Pour les bébés/enfants** : le biberon en verre reste le choix le plus sûr, en évitant la vaisselle plastique en polycarbonate. Privilégier les jouets en bois, en tissu plutôt que *les jouets en PVC et évitez les objets parfumés.*
- **Pour la cuisine**, éviter les ustensiles traités au téflon (poêles) et les récipients ou film plastique.
- **A la maison** : aérer et dépoussiérer régulièrement en évitant les parfums d'intérieur et les aérosols. Pour l'équipement, les revêtements plastiques en polystyrène et le bois aggloméré ne sont pas recommandés

### Pour en savoir plus :

[www.anses.fr/fr/content/perturbateurs-endocriniens-social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement](http://www.anses.fr/fr/content/perturbateurs-endocriniens-social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement)