

# Perturbateurs endocriniens De l'air

**Les perturbateurs endocriniens ont envahi nos intérieurs. S'il est difficile de les exclure totalement, des solutions existent néanmoins pour réduire leur présence dans notre quotidien et protéger notre santé. Pièce par pièce, Générations Cobayes\* alerte sur les produits à bannir et donne des solutions pour les remplacer.**

**B**isphénol A, phtalates, parabènes. Ces noms désormais communs sont devenus un argument marketing pour de nombreuses marques ayant promis de les bannir. Malgré tout, ces substances réunies dans la grande famille des perturbateurs endocriniens restent présentes dans notre quotidien avec des effets néfastes sur notre santé.

Ces molécules chimiques ont pour caractéristique de mimer l'action des hormones dans l'organisme, de les bloquer ou d'interférer avec elles. Pour le fœtus, les femmes enceintes et les nouveau-nés, elles sont responsables de malformations. Dans la population en général, les perturbateurs endocriniens peuvent engendrer une augmentation significative des cas de cancers, de troubles du comportement, d'altération du système immunitaire ou d'infertilité.

## Ouvrir les fenêtres et regarder les étiquettes

De l'évier au creux de l'oreiller, les perturbateurs endocriniens envahissent notre environnement. Présents dans chaque pièce de notre habitation, ils flottent dans l'air intérieur. D'ailleurs, la maison est dix fois plus polluée que l'extérieur à cause, notamment, des composés organiques volatiles (COV) dispersés par les bougies, les parfums d'ambiance, les sols, etc.

« Pour assainir son intérieur, il est recommandé d'aérer au moins dix minutes par jour, été comme hiver, et de passer régulièrement l'aspirateur »,

\* Collectif d'individus et d'associations réunis autour d'un Appel de la jeunesse depuis 2009 "Parce qu'on ne peut pas vivre en bonne santé sur une planète malade". [www.generationscobayes.org](http://www.generationscobayes.org)

conseille Nicolas Beyrand en charge du volet scientifique de l'association Générations Cobayes. Avant de poursuivre : « Mieux vaut aussi se passer des peintures avec des phtalates et éviter les sols avec du plastique et du synthétique. Il est toujours préférable d'utiliser du bois ou du carrelage plutôt que de la moquette. Il existe aussi des peintures et des vernis éco-labellisés. »

De même, les rideaux et les tapis contiennent souvent un produit nocif permettant de retarder les flammes en cas d'incendie. « Pour faire le choix d'un produit sans perturbateur endocrinien, renseignez-vous au moment de l'achat et lisez les étiquettes. Un label écologique apporte également une garantie supplémentaire. »

## Attention aux contenants alimentaires

La cuisine reste la pièce à surveiller. C'est malheureusement souvent le temple des perturbateurs endocriniens. Les emballages, généralement en plastique, se composent de nombre de ces molécules. Depuis 2015, le bisphénol A est d'ailleurs interdit dans les contenants alimentaires. Pour réduire au maximum l'exposition, mieux vaut privilégier le verre (comme pour les biberons, les plats à réchauffer au micro-ondes) ou l'inox (contenants et ustensiles) et éviter les barquettes alimentaires ainsi que les bouteilles en plastique (préférer les gourdes).

Du côté des produits d'entretien, un tri s'impose. Limitez au maximum les compositions chimiques et optez pour le naturel. Le vinaigre blanc, le



## Profiteurs du système

La définition des perturbateurs endocriniens retenue est celle proposée par l'Organisation mondiale de la santé en 2002 : « Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances qui altère les fonctions du système endocrinien et, de ce fait, induit des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de (sous)-populations. »



*tout se joue au moment de l'achat. Évitez les listes d'ingrédients à rallonge, les substances douteuses (parabènes, triclosan, silicones, nanoparticules...), achetez des cosmétiques labellisés », liste Nicolas Beyrand. Pour les protections hygiéniques, le coton ou les cotons-tiges, privilégiez le coton organique.*

Nous ne pensons pas toujours trouver des perturbateurs endocriniens dans la chambre à coucher. Erreur. Pour les linge de lit, vêtements, meubles et literie, il est recommandé de choisir des matières naturelles et de laver les textiles avant la première utilisation. Concernant les jeux des enfants, préférez le bois au plastique.

Quant aux chanceux possédant un jardin, ils ne sont pas davantage protégés dans cet espace. Les perturbateurs endocriniens ne s'arrêtent pas au pas de la porte et les pesticides menacent la santé. Le mieux ?

Bannir l'utilisation de produits issus

de la pétrochimie. Débroussailler les mauvaises herbes à la main et utiliser du compost maison pour nourrir ses plantations : deux bonnes recettes pour protéger son capital santé. ▶

par Johanna Amselem

Présents en plus grand nombre chez soi que dehors, les perturbateurs endocriniens peuvent engendrer une augmentation significative des cas de cancers, de troubles du comportement, d'altération du système immunitaire ou d'infertilité.

bicarbonate de soude ou le savon à l'huile de lin aideront à faire rutiler sainement votre intérieur. Et les plus motivé(e)s peuvent fabriquer leurs produits. Garder une cuisine saine, c'est bien ; surveiller le contenu de son assiette, c'est encore mieux. « Une alimentation biologique permet d'éviter de nombreux pesticides et des additifs dangereux. Le mieux étant de privilégier au maximum la cuisine maison plutôt que les plats tout-prêts. Attention aussi aux poissons qui peuvent être contaminés aux métaux lourds », détaille Gwenaél Le Nohaïc, directrice en charge de la communication du mouvement Générations Cobayes.

### Prudence dans la salle de bains et le jardin

Carton rouge aussi dans la salle de bains. Le déodorant, la crème solaire et hydratante, le shampooing, le maquillage, le gel douche, le vernis à ongles, la coloration pour les cheveux, le parfum, le dentifrice ou l'après-rasage sont autant de produits dangereux pour la santé. « Là encore,

### Ennemis des hommes

Si on parle souvent de l'impact des perturbateurs endocriniens sur les femmes et les nouveau-nés, les hommes sont également en danger. Santé Publique France alerte sur l'augmentation des malformations génitales, de la mauvaise qualité du sperme et des problèmes de non-descente des testicules. Des pathologies en progression qui pourraient être liées à l'exposition toujours plus importante aux perturbateurs endocriniens. Entre 1998 et 2014, les cancers des testicules ont augmenté de 1,5 % par an. D'après une mesure réalisée sur près de 27 000 hommes entre 1989 et 2005, la concentration en spermatozoïdes dans le sperme a chuté de près de 2 % par an\*.

\* Données issues du *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* du 3 juillet 2018.