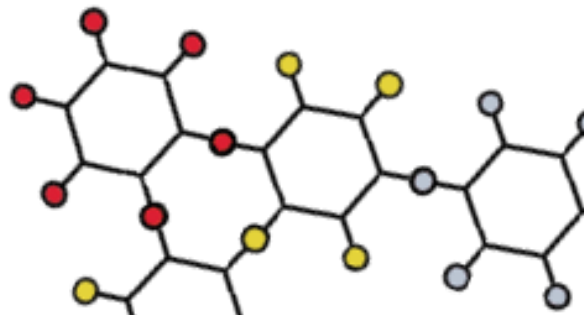
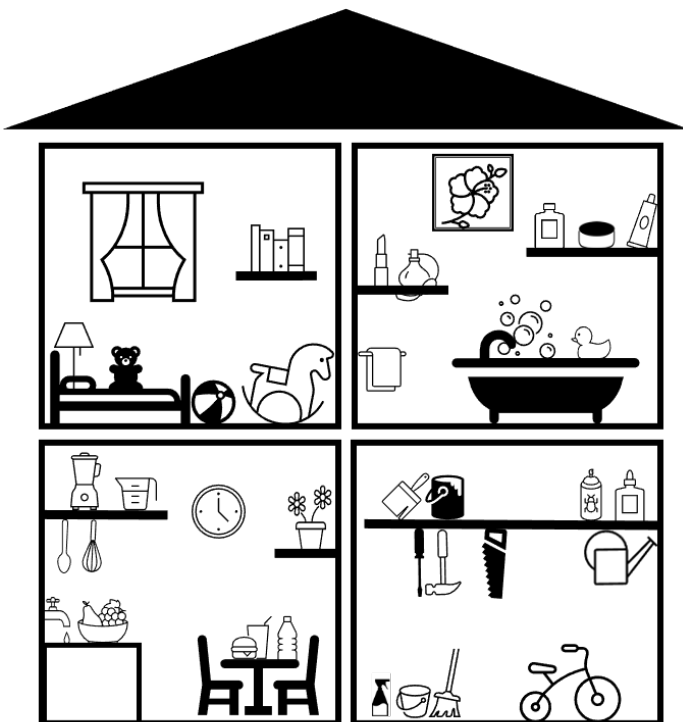


CPIE des Pays Creusois

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

*Mieux les connaître pour prévenir
les risques au quotidien*



On peut définir les **perturbateurs endocriniens** comme des **substances chimiques** d'origine naturelle ou artificielle étrangères à **l'organisme** qui peuvent **interférer** avec le fonctionnement du **système endocrinien** et induire ainsi des effets délétères sur l'individu ou sur ses descendants.

Les perturbateurs endocriniens vont ainsi modifier soit la quantité soit l'action des hormones dans notre organisme et entraîner des **toxicités**.

Mécanismes d'action

Une substance peut perturber le fonctionnement endocrinien de trois façons :



IMITER l'action d'une hormone naturelle. Elle se fixe sur le récepteur cellulaire et entraîne une réponse en apparence normale.



SE LIER au récepteur hormonal et **EMPECHER** l'émission d'un signal, elle entrave alors l'action des hormones.



GÉNÉRER OU BLOQUER les mécanismes de production ou de régulation des hormones et ainsi **MODIFIER** les concentrations d'hormones naturellement présentes dans l'organisme.

Voies d'expositions

L'exposition au quotidien peut avoir lieu de différentes façons par :



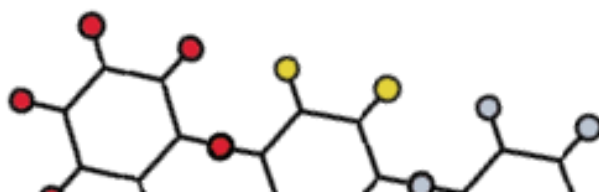
Ingestion
(aliments,
médicaments,
eau, ...)



Voie cutanée
(cosmétiques,
vêtements,...)

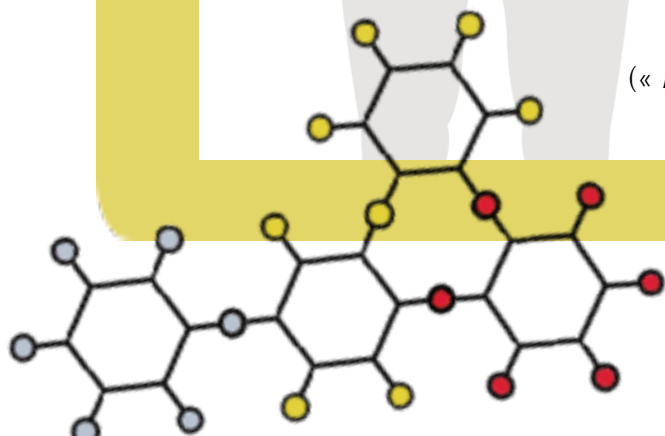
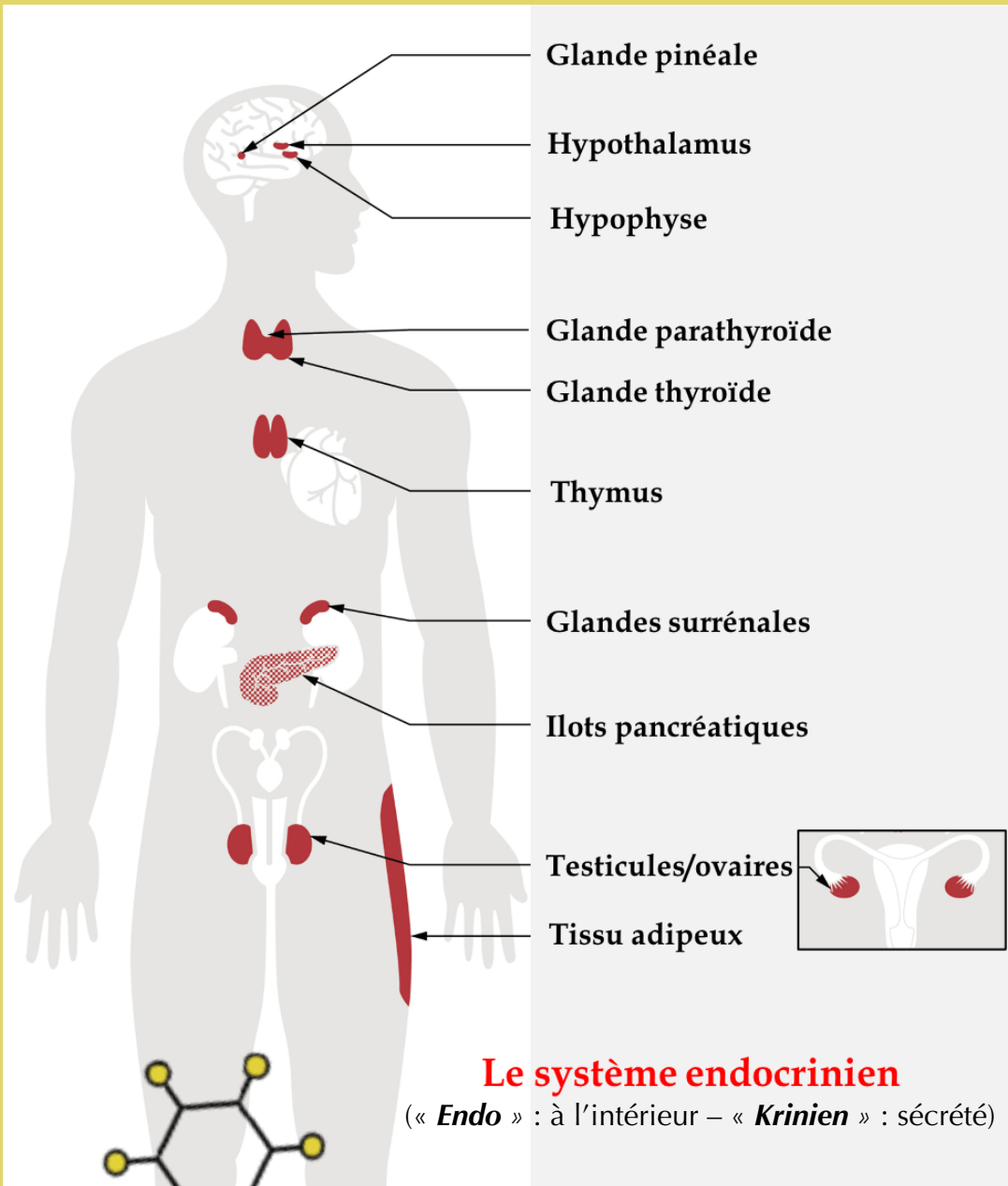


Inhalation
(poussières, aérosols,
fumées, produits
d'entretien, ...)



Où cela agit ?

Le **SYSTÈME ENDOCRINIEN** est constitué de **GLANDES** qui produisent des hormones permettant de réguler les fonctions essentielles du corps : la **CROISSANCE**, le **DÉVELOPPEMENT**, la **REPRODUCTION**, la **DISPONIBILITÉ ÉNERGÉTIQUE**, le **SOMMEIL**, etc ...



Bisphénols



Appareils
ménagers
en plastique



Canettes



Plastiques



Conserves

Cancer (sein/prostate)
Maladies cardio-vasculaires
Obésité
Baisse qualité du sperme
Puberté précoce
Troubles du comportement ...

Ethylhexyl (Filtres anti UV)



Crèmes
solaires



Soins de
jour



Parfums



Maquillages

Cancer de la peau
Retard de puberté
Perturbation développement
organes reproducteurs ...

Métaux lourds



Peintures



Poissons



Coquillages



Piles

Cancer (seins/poumon)
Trouble développement cérébral
Trouble de la personnalité
Trouble rénaux ...

Parabènes (E214 à E219)



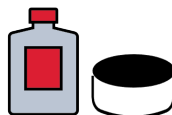
Aliments



Médicaments



Dentifrices



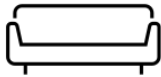
Cosmétiques

Atteinte à la fertilité
et à l'activité métabolique
Puberté précoce ...

Perfluorés (PFOA, PFOS)



Ustensiles de cuisine



Meubles



Revêtements (Téflon)



Habits



Peintures/colles

Cancer de la prostate
Diminution de la fertilité
Troubles du comportement ...

Pesticides



Aliments



Eau



Insecticides

Cancer (testicules/prostate/thyroïde)
Parkinson
Troubles neurologiques
Puberté précoce ...

Phtalates



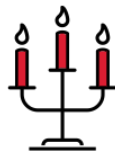
Plastiques souples



Produits de beauté/entretien



Emballages alimentaires



Bougies



Jouets plastiques

Puberté précoce
Obésité
Cancer (testicules)
Problème immunité (allergies, asthmes) ...

Triclosan



Produits d'entretien



Savons Lotions



Maquillage



Parfums



Dentifrices

Cancer (sein/prostate)
Retard de croissance in utéro
Diminution testostérone
Puberté précoce...

Effets et particularités

Ce n'est pas la dose qui fait le poison mais...



Effet cocktail

Certains PE à priori inoffensifs individuellement peuvent avoir un effet plus nocif s'ils sont mélangés. Nous sommes exposés via l'alimentation, l'air respiré ou les produits d'hygiène et autres que nous utilisons au quotidien. Leur effet toxique s'additionne et créer un effet multiplié.

ex : après des tests de 40 molécules, les résultats montrent une synergie entre deux molécules l'Ethinylestradiol (présent dans les pilules contraceptives) et le Trans-nonachlor (pesticide). Ces deux composés chimiques ont une action 50 à 100 fois supérieures à leurs actions individuelles. Source : presse.inserm.fr



Effets redoutables même à faible dose

Les PE peuvent agir à doses infinitésimales, il suffit de quelques nanogrammes par ml de sang. L'existence d'éventuels effets à faible dose doit être évaluée au cas par cas.



Latence entre l'exposition et l'effet

Les effets néfastes peuvent se manifester à long terme, plusieurs décennies après l'exposition.



Effets transgénérationnels

Le risque sanitaire ne concerne pas que la personne exposée mais aussi sa descendance. Les hormones de synthèse (pilules contraceptives, additifs alimentaires, etc, ...) peuvent avoir des effets sur 3 générations.

ex : Affaire du « Distillène » (médicament pour prévenir des fausses-couches) une étude a démontré des conséquences sur 3 générations. Source : presse.inserm.fr



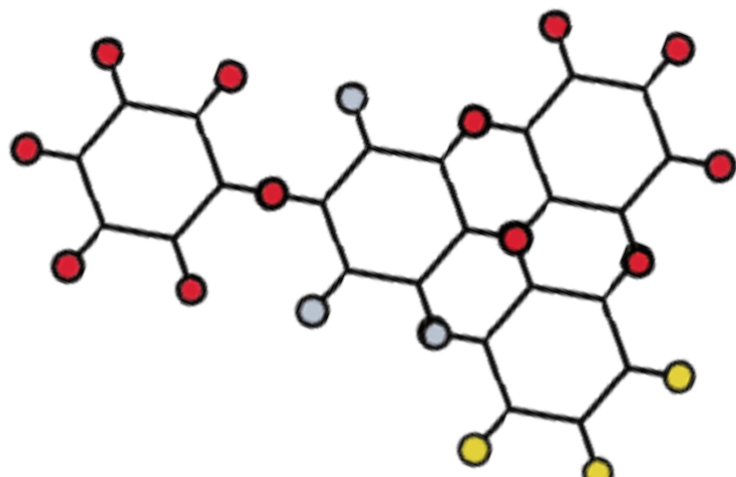
Période d'exposition

Il existe des périodes de vulnérabilité quand le corps est en développement ou se transforme : c'est le cas de la période fœtale, l'enfance, l'adolescence et la grossesse. Être en contact avec des PE à ces périodes « sensibles » peut être donc particulièrement nocifs.

Quelques gestes simples

Limiter son exposition « Moins c'est mieux »

- * **AÉRER LES PIÈCES** régulièrement (2 fois 15 minutes/jour)
- * Privilégier les produits d'entretien ou cosmétiques **BIOLOGIQUES** et **BIODÉGRADABLES**
- * **FABRIQUER SOI-MÊME** ses propres produits d'entretien ou cosmétiques avec des ingrédients naturels
- * Favoriser le nettoyage à la **VAPEUR** et **MICROFIBRE** pour réduire l'usage de détergents
- * Privilégier les **CONTENANTS** et ustensiles en verre, inox, porcelaine, bois non traité, ...
- * **RÉCHAUFFER** ses aliments dans des **RÉCIPIENTS EN VERRE** plutôt qu'en plastique
- * Choisir des produits avec une **LISTE D'INGRÉDIENTS COURTE**
- * Privilégier l'achat d'aliments avec le **MOINS D'EMBALLAGE** possible
- * Privilégier l'**ALIMENTATION** issue de l'agriculture **LOCALE, DE SAISON** et **LABELLISÉE** ou si possible cultiver son jardin
- * **STOP** aux bombes aérosols, parfums d'intérieur et bougies d'ambiance parfumées



Liens/ressources



Applications gratuites

Ma maison santé, Open Foof Facts, Yuka, QuelCosmetic, QuelProduit, Siga,...



Site internet

<https://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr>

<https://www.territoire-environnement-sante.fr>

<https://www.asef-asso.fr>

<https://www.reseau-environnement-sante.fr>

<https://www.1000-premiers-jours.fr>



Livres

Perturbateurs endocriniens, la menace invisible

(Marine Jobert et François Veillerette - Editions Buchet Chastel - 2015)

Faut-il avoir peur des nanos ? *(Francelyne Marano - Editions Buchet Chastel - 2016)*

Haltes aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai

(Dr Antony Fardet - Editions Souccar Thierry - 2019)



Reportages/Documentations

Demain tous crétins *(Sylvie Gilman et Thierry De Lestrade)*

La grande malbouffe *(Maud Gangler et Martin Blanchard)*



Autres ressources

Guide santé environnement - ARS Nouvelle-Aquitaine

Guide « Prendre soin de ma santé ça commence chez moi ! »

- Région Nouvelle-Aquitaine

Fiches pratiques « Santé environnement » - WECF France



L'Escurio - CPIE des Pays Creusois
3 rue Alexandre Guillon - 23 000 Guéret
05 55 61 95 87 - contact@cpiepayscreusois.com
www.cpiepayscreusois.com

Partenaires
techniques
et financiers :

