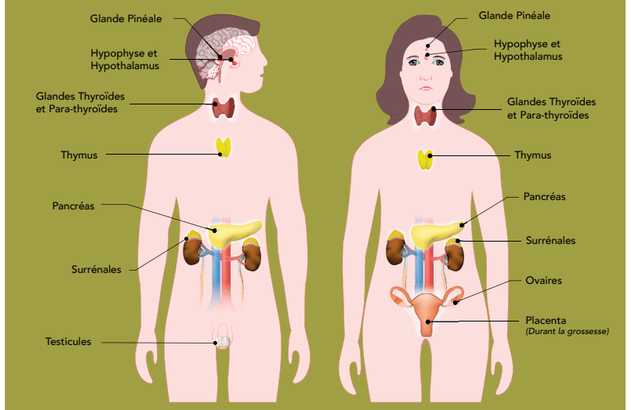
C'est quoi un PE ?

Les P.E. (Perturbateurs Endocriniens) sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle capables de **dérégler les fonctions du système endocrinien ;** les P.E. peuvent favoriser l'obésité, le diabète, certains cancers, ou des malformations chez nos enfants.

A quoi sert notre Système endocrinien ?



Le système endocrinien désigne l'ensemble de nos glandes réparties à travers l'organisme.
Ces glandes sécrètent des hormones qui sont libérées dans le sang.
Les hormones servent de messagers qui contrôlent diverses fonctions, notamment la croissance, le développement cérébral et sexuel, l'alimentation et la consommation des calories….

Quel est leur mode d'action ?

Les perturbateurs endocriniens **ressemblent** chimiquement à nos hormones. Lorsqu'ils pénètrent dans notre corps, ils peuvent **bloquer, mimer ou modifier l'action d'une hormone** et perturbent le fonctionnement normal de notre organisme. Leurs effets néfastes sont parfois transmis de génération en génération.

Devenez un chasseur de PE !

Autour de bébé

Peluches

Jouets en plastiques

Couches jetables

Produits ménagers

Poêles anti-adhésives

Sprays & lessives

Marmite en aluminium

Bouilloire en plastique

Apprenez à les connaitre… et où les chercher.

Bisphénols
Plastiques alimentaires, revêtements intérieur de boîtes de conserves et de canettes… Résines epoxy

Formaldéhydes
Peintures, bâtonnets d'encens, meubles agglomérés, colles, lingettes, désinfectants, détergents, vernis à ongles

Phtalates
Emballages alimentaires, cosmétiques, colles, produits d'entretien, jouets en plastique

Perfluorés
RRevêtements anti-adhésifs, textiles imperméables, emballages alimentaires et gobelets en papier ou carton

Parabènes & Triclosan
Cosmétiques, dentifrices, vernis à ongles, lessive, additifs alimentaires, shampoings, crèmes, savons liquides

Polybromés
Peluches, meubles en tissus, tapis, aliments gras, peintures, habitacles auto

Aluminium & métaux lourds (plomb, mercure)
Marmites, casseroles, certains poissons, cosmétiques, peintures

Pesticides
Fruits et légumes traités, traitements anti-puces des animaux domestiques, bombes anti-insectes

Cuisine

Papier Alu

Barquettes en plastique

Boîtes de conserve

Canettes

Cosmétiques

Crème solaire

Rouge à lèvres

Lingettes

Vernis

Alimentation

Gros poissons Prédateurs

Aliments transformés

Fruits & Légumes traités

Meubles & Peintures

Meubles en aggloméré

Peintures

Modes de contamination

Voie digestive

C'est la principale voie de contamination. En fonction de leurs origines et compositions, nos aliments et nos boissons peuvent contenir des perturbateurs endocriniens.

Voies respiratoires

Certains perturbateurs endocriniens sont volatiles et pénètrent dans notre organisme par les poumons.

Voie Cutanée

D'autres passent à travers la peau si elle n'est pas protégée.

Le cordon ombilical ou le liquide amniotique

La plupart des perturbateurs endocriniens ne sont pas arrêtés par le placenta et se retrouvent dans le sang du foetus.

PLAQUETTE PE ARS JPR.indd 1
02/03/2020 15:42

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez...

Priorité à une alimentation saine !

Réduisez votre consommation de poissons

Variez les espèces de poissons ...et consommez au maximum 2 portions par semaine, dont un poisson gras à forte teneur en oméga 3 (saumon, sardine, maquereau, hareng...
Ne consommez pas les gros prédateurs (thon, marlin, espadon, requin…) pouvant contenir du mercure, des PCB...
Ne consommez pas de poissons crus

Modifiez vos habitudes

Utilisez du sel iodé ou des algues marines ; uniquement en fin ou après la cuisson (pour éviter l'évaporation de l'iode)
Consommez de préférence des produits alimentaires « bio »
Lavez et épluchez les fruits et légumes
Evitez les produits transformés, et privilégiez le frais
Arrêtez l'alcool et le tabac
Evitez les cosmétiques, parfums, teintures de cheveux, vernis à ongles, sauf les produits écolabellisés

Pour votre bébé

Préférez les biberons en verre
Evitez les crèmes et lingettes contenant des phtalates, du triclosan, des parabènes ou du phénoxyéthanol
Préférez les couches lavables en coton.

Pour en savoir plus :

Applications mobiles

Des applications smartphones permettent de connaître la composition des produits alimentaires et cosmétiques.
Il suffit de scanner le code barre sur l'emballage

Sites web

Vous trouverez sur internet des sites qui vous permettront d'approfondir vos connaissances et de télécharger des guides :

www.masante.oiis.re
www.asef-asso.fr
www.lareunion.ars.sante
www.ecolabels.fr

Colloque Santé Environnement

L'**U**nion **R**égionale des **M**édecins **L**ibéraux organise tous les deux ans un colloque sur la santé et l'environnement. Plus d'infos sur : **www.cse-urmloi.re**

Des gestes simples...

pour diminuer les risques

Où	Faire	Ne plus faire
À la case	• Aérez en grand matin et soir au moins 10 minutes • Privilégiez les moustiquaires • Préférez la culture biologique • Choisissez les peintures à l'eau, écolabellisées	• Evitez les émanations de produits chimiques dans votre intérieur : tabac, parfums d'intérieur… • Evitez la peinture à l'huile • Evitez les insecticides à l'intérieur de la maison • Evitez les herbicides dans le jardin
Meubles	• Privilégiez les meubles en bois brut • Déballez et aérez les meubles neufs avant de les installer	• Evitez les meubles en aggloméré
Vêtements	• Lavez les vêtements neufs avant de les porter • Privilégiez les matières naturelles (coton, lin, laine...)	• Evitez les vêtements en matière synthétique
Jouets	• Privilégiez les jouets en bois brut non verni • Lavez les poupées et peluches avant utilisation • Préférez les produits en fibres naturelles ou «Bio»	• Evitez les jouets en plastique ainsi que les articles et gadgets parfumés
Produits de nettoyage	• Privilégiez les produits avec Ecolabel et les produits naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, savon de Marseille)	• Evitez les produits contenant alkylphénols, triclosan, parabènes
Produits de beauté	• Privilégiez les produits bio ou avec éco labels	• Evitez d'utiliser les produits contenant parabènes, phtalates, triclosan, muscs synthétiques («fragrances »), phénoxyéthanol dans les dentifrices, déodorants, crèmes, maquillages, shampoings, parfums, lotions, vernis, rouges à lèvres…
Cuisine & Alimentation	• Préférez les produits de l'agriculture biologique, notamment les fruits, les légumes et les céréales complètes (pain, riz….) • Préparez vos plats vous-même, en utilisant des produits frais Bio • Utilisez des poêles en acier inoxydable, des marmites en fonte émaillée • Préférez les bouilloires en inox plutôt qu'en plastique • Pour la vaisselle, le conditionnement ou la cuisson, privilégiez les matériaux suivants : *fonte émaillée, verre, inox, grès, céramique, terre cuite* • Conservez les bouteilles d'eau en plastique, à l'abri de la chaleur et du soleil	• Ne chauffez pas au micro-ondes les barquettes ni les biberons en plastique • Ne buvez pas de boissons chaudes dans des tasses ou gobelets en plastique. Evitez les récipients et emballages en plastique notamment ceux portant les mentions : 1 PETE, 3 PVC, 7 O • Evitez les boîtes de conserves et canettes • Evitez de cuisiner dans des poêles anti-adhésives et dans des marmites en aluminium • Limitez la consommation d'aliments qui ont été en contact avec des emballages plastiques

INFOS PRATIQUES

Perturbateurs Endocriniens

Où sont-ils ?

Quel est leur mode d'action ?

Comment mieux les connaître...

...pour mieux les éviter ?

Agence Régionale de Santé