

Limiter les perturbateurs endocriniens, c'est possible

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 13 novembre 2019

Certaines substances présentes dans notre environnement pourraient modifier le fonctionnement de notre système hormonal, que l'on soit un homme ou une femme. Ce sont les perturbateurs endocriniens. Par précaution, il est possible de réduire notre exposition à ces substances.

Quelles sont ces substances ?

De nombreuses substances chimiques synthétiques sont considérées comme perturbateurs endocriniens.

Les plus connus sont **les parabènes** (certains produits d'hygiène), **le bisphénol A** (certains articles en plastique, revêtements internes des boîtes de conserve), **les phtalates** (certains articles en plastique mou), ou **des pesticides comme la chlordécone**. On trouve aussi des **retardateurs de flamme** dans les meubles rembourrés, des **composés perfluorés** dans certaines casseroles anti-adhésives, **du Triclosan** dans des déodorants ou des dentifrices.

Il existe aussi des perturbateurs endocriniens d'origine naturelle comme **les phytoestrogènes** présents notamment dans le soja ou certaines huiles essentielles.

Ces substances pénètrent dans l'organisme en mangeant, en respirant ou par contact avec la peau.

Le niveau de danger de ces substances est très variable. On considère que ces substances sont des perturbateurs endocriniens **avérés** lorsqu'on dispose de la preuve de leur toxicité élevée. Leur utilisation est alors limitée, voire interdite. En l'absence de preuve scientifique suffisante, les autres substances sont aujourd'hui considérées comme des perturbateurs endocriniens **suspectés**.

Quand sont-ils les plus dangereux ?

Selon les perturbateurs endocriniens, certains agiraient encore plus fortement **pendant le développement de l'enfant**, de la grossesse jusqu'à la fin de la puberté.

Pourquoi les limiter ?

Les perturbateurs endocriniens **modifient le bon fonctionnement de nos organes qui produisent des hormones**. Ces hormones sont essentielles à notre santé, notre équilibre et notre développement.

Les études menées auprès de la population ont montré une augmentation de certaines pathologies comme par exemple,

- Chez les hommes, des malformations de l'appareil uro-génital ou une baisse de la qualité du sperme c'est-à-dire une diminution de la fertilité.
- Chez les femmes, une puberté précoce.
- Pour les fœtus, des anomalies de développement avec des risques de naissances prématurées,

de faibles poids à la naissance, de diabète ou d'obésité.

- Chez les hommes et les femmes : des cancers hormonaux dépendants (cancers du sein, de l'utérus, des ovaires, des testicules, de la prostate).

Il peut exister aussi des effets particuliers lorsque plusieurs substances sont présentes en même temps dans l'organisme : on appelle cela l'**effet cocktail**.

Comment les limiter ?

On en trouve partout et il est impossible de tous les supprimer. Mais certains gestes simples de tous les jours permettent de diminuer de manière importante son exposition aux perturbateurs endocriniens. Ces gestes concernent l'alimentation ou les produits du quotidien.

La réglementation agit aussi pour limiter l'utilisation de ces substances. Dès que les études scientifiques ont apporté suffisamment de preuves, ces substances sont considérées comme des perturbateurs endocriniens avérés.

Une date importante, 2015 : en Europe, interdiction du bisphénol A dans les biberons et en France dans les matériaux au contact des aliments (emballages en plastique, boîtes de conserve, etc.).

Où en est la recherche ?

Si on sait aujourd'hui que les perturbateurs endocriniens sont présents dans notre organisme et agissent à faible dose, **nous ne savons pas encore tout non plus**. Nous connaissons, grâce à des études scientifiques, certains effets sur les animaux. Mais comment ces substances agissent-elles sur l'homme ? Que se passe-t-il quand l'exposition, même faible, à une substance dure longtemps ? Que se passe-t-il du fait que nous sommes exposés à de nombreuses substances en même temps (effet cocktail) ? Cette incertitude est liée au fait que chacun de nous est exposé à de nombreuses substances tous les jours, et qu'elles agissent parfois de longues années après. Il est donc difficile de faire le lien avec l'arrivée d'une maladie.

En attendant que la science avance et **par précaution, il est préférable et possible de réduire ses expositions aux perturbateurs endocriniens.**

En savoir plus :

- sur les perturbateurs endocriniens sur le site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)
- sur les perturbateurs endocriniens sur le site de Santé publique France
- sur le projet FEES (Femmes enceintes environnement santé) de l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA).

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/limiter-les-perturbateurs-endocriniens-cest-possible>

- 
- 