



SANTÉ

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS On dit « STOP ! »

Des molécules chimiques ont malheureusement envahi notre quotidien et nos foyers en quelques décennies : Bisphénol A, phtalates, pesticides, distylbène...
Comment se protéger de ces perturbateurs endocriniens ?



Les enjeux, colossaux, sont sanitaires bien sûr, mais aussi financiers et économiques. C'est donc une question éminemment politique que posent les perturbateurs endocriniens. Mais, parce qu'ils nous permettent d'expliquer quantité de maladies qui nous frappent aujourd'hui, tenter de s'en passer et de les éliminer représente aussi un début de solution.

POURQUOI C'EST DANGEREUX

Un perturbateur endocrinien qui se fixe sur le récepteur hormonal d'un organe ou d'un tissu peut alors créer un stimulus et modifier le comportement de celui-ci, même lorsqu'aucune hormone n'a été

70%

C'est le pourcentage de Français inquiets sur cette question d'actualité. Il s'agit en effet de la 3ème priorité la plus forte (17% de citations) assignée par les Français en termes de santé publique, après la lutte contre la pollution de l'air (1ère position avec 38%) et la lutte contre la drogue (21%).

UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE

Les molécules chimiques des perturbateurs endocriniens sont invisibles mais se trouvent tout autour de nous, dans l'air que nous respirons, les aliments que nous mangeons, l'eau que nous buvons. Elles sont dans la nourriture, les cosmétiques, les biberons,

les couches pour bébés, les produits d'entretien, les pesticides...

À L'ORIGINE DE BIEN DES MAUX

Les études prouvent que ces molécules sont à l'origine de bien des maux : cancers, diabète, baisse de la fertilité, troubles de la puberté, etc.

3 ACTIONS NÉFASTES

■ Le perturbateur endocrinien peut mimer l'action d'une hormone naturelle et entraîner ainsi la réponse due à cette hormone.

■ Il peut empêcher une hormone de se fixer à son récepteur et ainsi empêcher la transmission du signal hormonal.

■ Il peut perturber la production ou la régulation des hormones ou de leurs récepteurs.

sécrétée. Les perturbateurs peuvent aussi bloquer l'action des hormones en se fixant en grand nombre sur les récepteurs que ces dernières doivent utiliser.

MÊME À FAIBLE DOSE

La particularité des perturbateurs endocriniens est qu'une très faible dose peut suffire à augmenter les risques de développement de certaines maladies en lien avec le système hormonal, car la quantité d'hormones secrétées est généralement faible pour fonctionner de manière efficace. Les individus sont plus vulnérables aux perturbateurs endocriniens pendant les périodes importantes dans le développement biologique du corps humain, comme la gestation ou la puberté.

UNE QUESTION FONDAMENTALE

La question de la nécessaire évolution de la réglementation sur les perturbateurs endocriniens dont le danger potentiel provient du fait que nous y sommes exposés tous les jours, sous forme de mélanges complexes, est bien entendu fondamentale. Car tous les organismes en développement, embryons et jeunes enfants, sont la cible privilégiée des perturbateurs endocriniens.



SAVOIR LES DISTINGUER

Attention cependant, car certains produits naturels ou de synthèse interagissent au quotidien avec notre système hormonal sans aucun risque pour notre santé. Qui sait par exemple que le café, la vitamine D, le sucre, la carotte et bien d'autres produits naturels seraient eux aussi considérés comme des perturbateurs endocriniens si l'on appliquait la définition de ceux qui sèment la peur dans la question actuelle ? Il est donc essentiel de distinguer les perturbateurs endocriniens avérés des autres substances non préoccupantes voire bénéfiques pour notre santé.

VOTRE PLAN D'ACTION BIO & NATUREL

■ Dans l'alimentation



Les pesticides sont connus pour contenir des perturbateurs endocriniens. Il faut donc laver et retirer la peau des fruits et légumes que l'on consomme. Pour ceux qui ne s'épluchent pas, mieux vaut les consommer bio.

■ Dans les cosmétiques

Les cosmétiques contiennent de nombreux produits chimiques, notamment du triclosan, dans certains savons et dentifrices, très néfastes. Là encore mieux vaut les choisir bio.

■ Pour l'entretien

Les produits destinés au ménage sont souvent composés de substances chimiques très complexes et de perturbateurs endocriniens sur lesquels on a encore trop peu de recul. Mieux vaut utiliser du vinaigre blanc naturel et de toujours mettre des gants pour nettoyer.



■ Quid des plastiques

Le Bisphénol A, perturbateur endocrinien contenu dans de nombreuses matières plastiques, est interdit en France dans tous les contenants alimentaires, depuis 2015. Par principe, évitez d'utiliser des contenants plastiques. Privilégiez ceux en verre.

■ Pour protéger bébé

Enfin, les femmes enceintes doivent être particulièrement vigilantes ainsi que les mamans de bébés, puisque de nombreuses couches et biberons contiennent encore des perturbateurs endocriniens. Lisez les étiquettes, privilégiez le bio et faites-vous conseiller par votre médecin. ■ J.B.

POUR VOUS AIDER

« Perturbateurs endocriniens : ils sont partout ! Comment les éviter pour préserver sa santé »
de Valérie Foussier,
Ed. Josette Lyon,
220 p., 18 €.

