

## SOUS LA LOUPE

# LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, ALIMENTATION ET POLLUTION INTÉRIEURE : QUELQUES PISTES POUR RÉDUIRE SON EXPOSITION

Depuis quelques années, les perturbateurs endocriniens (PE), substances chimiques présentant une activité hormonale sur le corps humain, ont retenu l'attention de beaucoup de scientifiques et de décideurs. Même si des décisions se prennent à d'autres niveaux de pouvoir, il est possible de réduire son exposition en repensant certains gestes de consommation au quotidien.

Les PE sont des substances qui interagissent avec notre système hormonal qui est, avec le système nerveux, le grand chef d'orchestre du bon fonctionnement de notre organisme. Croissance, développement, digestion, immunité... Tout au long de notre existence, notre système hormonal a de multiples fonctions. Les PE présentent un risque sanitaire bien réel et de mieux en mieux documenté. Le coût sociétal des PE serait évalué à 163 milliards d'EUR, soit 1,28 % du PIB de l'Union européenne.

Sur les 80.000 substances chimiques commercialisées en 2017, 8.000 (10 %) sont suspectées d'avoir des caractéristiques endocriniennes, mais seulement 800 (1 %) sont reconnues comme perturbatrices endocriniennes. Le travail d'étude à poursuivre est donc colossal.

## PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, PAS TOUS ÉGAUX !

Notre organisme est plus sensible aux PE pendant les étapes de développement. Le fœtus, l'enfant et l'adolescent sont donc à protéger prioritairement. Les pathologies engendrées par les PE sont parfois en décalage par rapport au moment de l'exposition. Il faut parfois attendre la génération suivante pour voir apparaître les symptômes. Ce qui complique le travail de caractérisation par les scientifiques et retarde le diagnostic.

Les sources d'exposition sont diverses et nombreuses. Sans céder à la panique, ni au découragement, il est possible de réduire son exposition aux PE.

Le levier le plus évident est celui de l'alimentation. Dans cette thématique, ce sont les pesticides qui

représentent le plus de risque. Il est donc conseillé de privilégier les produits "bio" pour réduire son exposition aux pesticides, mais aussi aux additifs alimentaires. Choisir des aliments non transformés, locaux et de saison limite notre exposition aux conservateurs. S'ils ne sont pas issus de l'agriculture biologique, les fruits et les légumes seront épluchés en plus d'être lavés. On peut aussi réduire la présence des pesticides en les trempant dans une solution de bicarbonate de soude à 1 % (10 g de bicarbonate pour 1 litre d'eau) pendant 10 à 15 minutes. Frotter les fruits et les légumes avec une brosse souple renforce le traitement. Cela ne remplace malheureusement pas l'épluchage des fruits et des légumes non bio, ce qui est dommage quand on sait que de nombreux nutriments se trouvent justement au plus près de la peau.

Les fruits et les légumes ne sont pas contaminés par les pesticides de manière identique. Pour les plus contaminés, il est conseillé de choisir des produits bio. Il s'agit, pour les fruits : raisins, clémentines, cerises... Pour les légumes : céleris (en branche et rave), endives, laitues, poivrons... Parmi les fruits les moins contaminés, on retrouve : avocats, kiwis, prunes, mirabelles... Parmi les légumes les moins contaminés, on retrouve : brocolis, navets, potirons, oignons, patates douces, choux-fleurs, betteraves, asperges, maïs... (pour en savoir plus, vous pouvez consulter le rapport Générations futures - <https://www.generations-futures.fr/publications/residus-pesticides>). Pour le poisson, il est conseillé de limiter sa consommation à un poisson gras (maquereau, sardine, anchois, hareng...) et à un poisson maigre (colin, cabillaud, merlan, lieu noir, merlu, sole, raie, lotte...) par semaine. L'idéal étant de choisir des poissons labellisés de pêche durable. Dans la mesure du possible, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aussi de limiter la consommation de viandes grasses, de charcuteries ou de fromage. La solution résidant aussi dans la diversification des produits. Et pour cuisiner tout ça, il est préférable d'utiliser des ustensiles et des contenants en verre, en acier inoxydable, en céramique ou encore en fonte émaillée. Il est également conseillé d'éviter de chauffer ou de conserver des aliments chauds dans des récipients en plastique, surtout s'ils sont usés ou griffés.

### QUEL PLASTIQUE CHOISIR ?

Concernant le choix des récipients en plastique ou des films plastiques les plus sûrs, les sigles de recyclage peuvent nous informer. Choisissons les numéros

## Privilégier le bio, avoir une alimentation variée et équilibrée afin de diversifier les sources alimentaires

2 (PEHD<sup>1</sup>), 4 (PELD<sup>2</sup>) et 5 (PP<sup>3</sup>) et évitons les 1 (PET ou PETE<sup>4</sup>), 3 (PVC<sup>5</sup>), 6 (PS<sup>6</sup>) et 7 (autres plastiques<sup>7</sup>). La même attention est à apporter dans le choix des jouets. Si un jouet est en plastique souple et présente une forte odeur de parfum, il vaut mieux le laisser au magasin. En règle générale, il est conseillé de choisir des jouets en plastique dur, sans odeur particulière ou encore des jouets en bois massif. Ouvrez les emballages avant de donner le jouet à l'enfant pour l'aérer et n'hésitez pas à le laver à l'eau et au savon. Même chose pour les peluches qu'il est souhaitable de laver deux fois pour éliminer les retardateurs de flamme.

Un autre conseil concerne les vêtements. Prenez l'habitude de laver un vêtement neuf avant de le porter afin d'éliminer les résidus des nombreux produits utilisés lors de sa fabrication et de son conditionnement. Une attention particulière pour tout ce qui est incrustation en plastique souple qui est souvent en PVC.

### ET POUR LE NETTOYAGE ET L'HYGIÈNE DE LA MAISON ?

- Le renouvellement de l'air est important. Il permet d'apporter de l'oxygène, d'éliminer le gaz

carbonique et l'humidité excessive ainsi que tous les polluants présents dans l'air intérieur. Il se pratique par un bon courant d'air de 15 minutes, deux fois par jour ou en fonction de l'occupation du logement.

- Ne fumez pas à l'intérieur. La fumée de tabac est riche de 4.000 substances chimiques dont 40 au moins sont reconnues comme cancérigènes.
- Pour le nettoyage comme pour le reste, choisissez les produits les plus simples possibles, non parfumés. Le propre ne sent pas ! Rappelez-vous que la désinfection domestique n'est pas recommandée sans un avis médical. ■

**Etienne Delooz**  
**Biologiste –**  
**Responsable de projets –**  
**Espace Environnement asbl**

- 1 Polyéthylène Haute Densité
- 2 Polyéthylène Basse Densité
- 3 Polypropylène
- 4 Polyéthylène Téréphtalate
- 5 Polychlorure de Vinyle
- 6 Polystyrène
- 7 Autres plastiques : ex. polycarbonate

Pour en savoir plus sur les polluants des espaces intérieurs : Projet Santé-habitat d'Espace Environnement – [www.sante-habitat.be](http://www.sante-habitat.be) (projet soutenu par la Wallonie).