

# Je peux prévenir le risque d'exposition aux perturbateurs endocriniens dans mon logement !



## CHEZ MOI...

Il y a une femme enceinte ou un nouveau-né

J'utilise des ustensiles en plastique dans la cuisine



Ma fille adolescente est fan de produits cosmétiques

Nous parfumons la maison



Les ordis et la télévision sont souvent allumés

J'utilise des herbicides au jardin et des insecticides à l'intérieur



Il y a parfois beaucoup de trafic dans la rue

Des travaux de rénovation sont en projet

**SI VOUS AVEZ COCHÉ UNE OU PLUSIEURS ,  
CETTE INFORMATION VA VOUS INTÉRESSER !**



## DANS MON LOGEMENT, CERTAINS MATÉRIAUX, PRODUITS ET OBJETS PEUVENT LIBÉRER DES SUBSTANCES SUSCEPTIBLES DE PERTURBER NOTRE SYSTÈME ENDOCRINIEN !

Les perturbateurs endocriniens (PE) s'invitent dans notre logement via les composés et additifs chimiques (solvants, plastifiants, conservateurs, colorants, agents mouillants...) contenus dans beaucoup de matériaux, produits et objets du quotidien.

Les plastiques souples (sols vinyles, rideaux de douche, jouets, motifs sur textiles...) peuvent libérer des phtalates et les peintures à l'eau, des éthers de glycol. Beaucoup de coussins, matelas et appareils électroniques contiennent des retardateurs de flamme; certains panneaux de bois recomposés dégagent du formaldéhyde; les ampoules économiques fluocompactes libèrent des vapeurs de mercure lorsqu'elles sont brisées. Décaper une ancienne peinture peut nous amener à respirer de la poussière ou des vapeurs contaminées au plomb<sup>1</sup>... Certains biocides<sup>2</sup> (herbicides, insecticides, fongicides...) et certaines huiles essentielles sont aussi des PE. De même, les fumées de combustion incomplète<sup>3</sup> contiennent des PE (hydrocarbures). Les PE se dispersent dans l'air intérieur sous forme de vapeur ou de poussières; nous risquons alors de les respirer.

### LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET MA SANTÉ

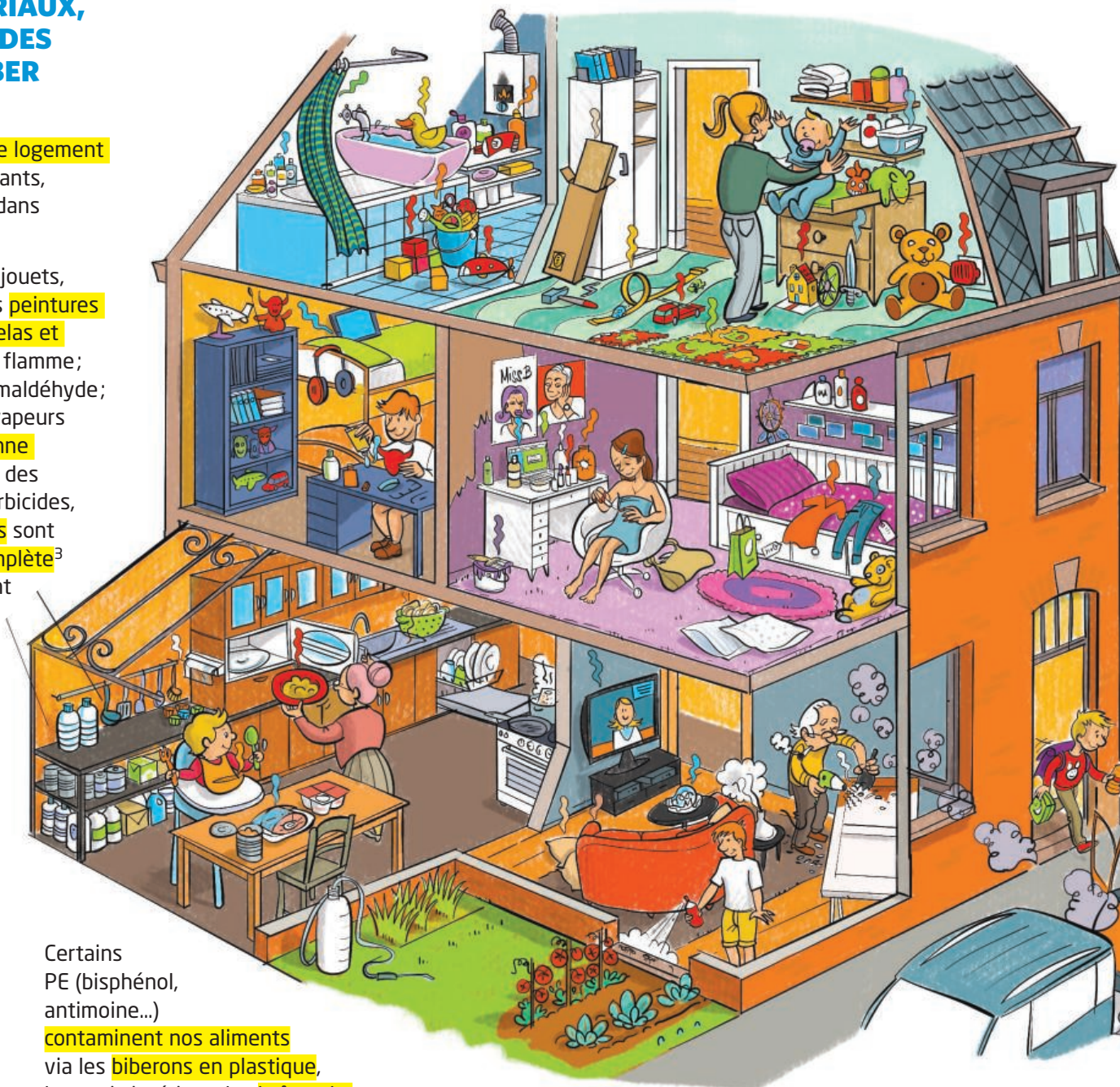
Le système endocrinien est le chef d'orchestre du bon fonctionnement de notre organisme. Il sécrète des hormones; distribuées dans tout le corps par la circulation sanguine, celles-ci contrôlent notre croissance, le développement des caractères sexuels, la reproduction, le sommeil, la faim, l'humeur...

Les PE sont des substances chimiques d'origine naturelle ou synthétique. Étrangères à l'organisme, elles peuvent interférer avec le bon fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets néfastes sur notre organisme et celui de nos descendants.

L'exposition à des PE augmenterait le risque de développer de nombreuses pathologies: troubles de la fertilité, de la croissance, du comportement (autisme, hyperactivité...), malformations génitales, cancers, diminution du quotient intellectuel, obésité, diabète...

Plusieurs substances sont déjà identifiées comme PE et certaines interdites. Mais le doute persiste pour beaucoup d'autres, car le lien entre l'exposition à une substance et une pathologie est souvent difficile à établir.

Les enfants (de l'embryon à l'adolescent) sont particulièrement sensibles aux PE.



Certains PE (bisphénol, antimoine...) contaminent nos aliments via les biberons en plastique, le vernis intérieur des boîtes de conserve, les bouteilles et la vaisselle en plastique... Griffés, les revêtements antiadhésifs des ustensiles de cuisson peuvent aussi échanger des substances chimiques avec la nourriture. Conserver des aliments gras ou acides dans du plastique, exposer des contenants alimentaires à la lumière ou à la chaleur, réchauffer ou cuire des aliments dans des contenants en plastique... augmentent le risque de contamination.

Les produits cosmétiques, crèmes solaires, lingettes, langes... synthétiques peuvent exposer notre peau à des PE: parabènes, triclosan, benzophénone...



- (1) Lire « Je peux prévenir le risque d'exposition au plomb dans et autour de mon logement ! ».
- (2) Lire « Je peux éviter d'utiliser des pesticides à la maison ! ».
- (3) Lire « Je peux réduire mon exposition aux fumées de combustion dans ma maison ! ».

## QUE FAIRE ?

Comme les hormones, les PE agissent à très petites doses. Évitions donc de les faire entrer dans notre logement, même en faibles quantités.



### Un coup d'œil sur notre consommation

Avant d'acquérir un produit ou un objet, posons-nous des questions. En avons-nous vraiment besoin? Présente-t-il un risque pour la santé? Existe-t-il des alternatives<sup>4</sup> qui ne nous exposent pas à des PE?

Pour rénover, aménager ou entretenir notre logement, nous vêtir, nous laver, nous maquiller, offrir un jouet... privilégions les produits non synthétiques, peu transformés et non traités.

Préférons les produits d'entretien et cosmétiques sans parfum ni conservateurs ni colorants<sup>5</sup>, ou fabriquons-les nous-mêmes en respectant des recettes reconnues. Le rouge à lèvres, le vernis à ongles, la teinture pour cheveux... à base de substances chimiques ne sont recommandés ni pour les petites filles ni pour leur maman.

Souvent, des solutions existent pour éviter l'usage de biocides: housse de matelas « anti-acarien » en coton non traitée, désherbant thermique...

N'utilisons pas d'huiles essentielles sans avis médical (médecin, pharmacien...).

Quel que soit le produit choisi, respectons sa notice d'utilisation et les recommandations de sécurité.



### Des ustensiles de cuisine adaptés et en bon état

Séparons-nous des vieux ustensiles en plastique et des poêles dont le revêtement antiadhésif est abimé. Contenants en verre, en acier inoxydable ou en fonte émaillée, spatules en bois... font parfaitement l'affaire.

En règle générale, évitons tout contact d'un aliment chaud, gras ou acide avec du plastique. Ne réchauffons pas les aliments dans des contenants en plastique.

### Pas de produits émissifs dans les pièces de repos

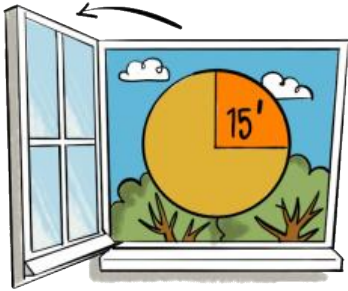
Les produits à risque se rangent hors de portée des enfants dans des locaux adaptés (garage, cave) ventilés/aérés. Les activités de bricolage se mènent dans un local aéré. Dans les chambres, évitons les appareils électroniques. Ne les laissons pas en veille inutilement: la chaleur augmente le dégagement des PE.

- (4) Lire « Je peux éviter de polluer l'air de ma maison avec des substances chimiques dangereuses ! ».
- (5) Lire « Je peux entretenir ma maison sans nuire à ma santé ».





## Renouvelons quotidiennement l'air de la maison et chauffons modérément



En l'absence d'un système de ventilation bien conçu et entretenu, aérons notre logement matin et soir en faisant **un bon courant d'air**<sup>6</sup>.

À proximité d'une rue à grand trafic, renouvelons l'air aux heures les plus calmes afin de limiter la pénétration des gaz d'échappement à l'intérieur.

Dans les locaux, une température ambiante modérée limite l'émanation des matériaux.

## Une attention particulière pour le neuf

Lavons les peluches, les vêtements... neufs avant de les utiliser

afin d'éliminer le plus possible les substances chimiques liées à leur fabrication.



Après des travaux de rénovation ou de construction et lors de l'acquisition de mobilier neuf ou de seconde main, renouvelons l'air plus souvent encore pour éliminer les polluants importés. **Aménageons la chambre du futur bébé bien avant sa naissance.** Éloignons du chantier femmes enceintes et enfants.

Le bois, le carrelage, le linoléum, l'argile, les peintures naturelles... sont de bonnes alternatives pour les sols, murs et plafonds.

## Les substances chimiques nuisent aussi à l'environnement

En fin de vie, matériaux, produits et objets polluants ont leur place au **parc à conteneurs**!



(6) Lire « Je peux renouveler efficacement l'air intérieur de la maison! ».

## QUI CONTACTER ?

*Je voudrais en savoir plus afin d'éviter d'être exposé aux perturbateurs endocriniens dans mon logement*



**Espace Environnement**  
071 300 300

Du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

sante-habitat@espace-environnement.be  
www.sante-habitat.be

*Je cherche à éviter les plastiques au quotidien*



**écoconso**  
081 730 730

Du lundi au vendredi  
de 9h30 à 12h30

info@ecoconso.be  
www.ecoconso.be

*Je crois que mes problèmes de santé sont liés à la présence de polluants dans mon logement*



**Votre médecin généraliste**

Il peut contacter (ou vous-même) Espace Environnement pour obtenir les coordonnées d'un Service d'Analyse des Milieux Intérieurs (SAMI)

## Communiquez cette information à vos voisins !



Wallonie



Espace Environnement