



Les perturbateurs endocriniens

On entend beaucoup parler de ces substances, mais ce n'est pas simple de bien comprendre leurs impacts sur notre santé. Faisons le point.

C'EST QUOI, UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Comme leur nom l'indique, ces substances perturbent le système endocrinien, qui correspond aux **glandes** (thyroïde, pancréas, ovaires, testicules, ...) et aux **hormones** associées (insuline, oestrogène, testostérone, cortisone, ...) qui pilotent une quantité énorme de fonctions : la croissance, la reproduction, le métabolisme, l'humeur.... Pour résumer, un perturbateur endocrinien, c'est une substance chimique qui **dérègle** ce système hormonal, avec des conséquences qui peuvent être très nombreuses.

LES PROBLÈMES DE SANTÉ ASSOCIÉS

Les perturbateurs endocriniens sont suspectés, à des degrés variables selon les études, d'être impliqués dans plusieurs types de maladies, dont voici quelques exemples :

- **Organes reproducteurs** : malformations à la naissance, diminution de la fertilité
- **Développement du cerveau** : troubles de l'attention et troubles du spectre autistique.
- **Métabolisme** : diabète et l'obésité (en agissant sur des hormones comme l'insuline par exemple)
- **Cancers hormonodépendants** : sein, prostate, ovaires...

UNE SCIENCE EN COURS

Le lien entre exposition aux perturbateurs endocriniens et maladie est souvent difficile à établir formellement : les expositions sont multiples et les effets peuvent prendre des années à apparaître. Les données scientifiques continueront à s'affiner avec le temps.

DES PÉRIODES PARTICULIÈREMENT SENSIBLES

Les effets sont plus importants dans les périodes de la vie où le corps est en train de se construire. C'est pourquoi on se méfie encore plus des perturbateurs endocriniens durant **la grossesse** et **l'enfance**.

QUI SONT CES SUBSTANCES ?

À l'origine, ces substances ne sont pas là pour nous empoisonner. Elles existent parce qu'elles sont utiles : rendre les matériaux plus souples ou plus résistants, mieux conserver les produits, prévenir les incendies... C'est leur succès industriel qui pose problème, elles sont tellement utilisées qu'on les retrouve maintenant **partout**. Voici quelques noms de substances ayant des effets sur le système endocrinien : **phtalates, bisphénol A, parabènes, chlordécone**.

L'EFFET COCKTAIL

Quand plusieurs perturbateurs endocriniens agissent en même temps, ils augmentent leur pouvoir toxique. C'est l'**effet cocktail** : l'ensemble devient plus problématique que la somme des parties. C'est pourquoi l'objectif n'est pas d'éliminer chaque substance une par une, mais de **réduire le nombre de sources d'exposition** dans la vie quotidienne.

COMMENT ILS ENTRENT DANS L'ORGANISME

Les perturbateurs endocriniens peuvent pénétrer dans le corps de trois manières :



En respirant Produits ménagers, peintures, colle des meubles, revêtements de sol



En mangeant Pesticides sur les aliments, plastiques des emballages ou des ustensiles



Par la peau Maquillage, savon, parfum, crème, vêtement neuf

QUATRE GESTES SIMPLES POUR S'EN PROTÉGER

Il n'est pas possible d'éviter toute exposition aux perturbateurs endocriniens, mais on peut limiter son exposition.

IDÉES REÇUES

FAUX

"Les produits « naturels » ou « bio » sont sans perturbateur endocrinien." Le label bio réduit l'exposition aux pesticides de synthèse, mais ne garantit pas l'absence de tout perturbateur endocrinien.

FAUX

"Il faut tout changer chez soi." Le but n'est pas d'être parfait mais de faire mieux progressivement. Commencer par les gestes les plus simples, comme aérer souvent, a déjà un impact.

FAUX

"On n'y peut rien, il y en a partout." Si l'exposition zéro est impossible, réduire le nombre de sources d'exposition diminue l'effet cocktail. Les choix sur ce qu'on achète, comment on cuisine ou comment on aère, peuvent faire la différence.

Pour aller plus loin



Vidéo WhyDoc



Ameli

