

Les Perturbateurs Endocriniens : fiche d'informations destinée aux femmes enceintes

Vous désirez un enfant ou vous êtes enceinte ? Vous avez sûrement déjà entendu qu'il valait mieux arrêter de fumer, ne pas consommer d'alcool, faire attention à certains aliments en fonction de votre immunité contre la toxoplasmose. Aujourd'hui, je souhaite vous informer aussi sur des mesures faciles que vous pouvez appliquer pour vous protéger et votre bébé de l'exposition aux **Perturbateurs Endocriniens**.

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Certains produits ou objets très utiles et d'usage quotidien, tels que les détergents, matières plastiques, cosmétiques, textiles, peintures, contiennent des substances aux propriétés de perturbateurs endocriniens. Cela signifie que certaines particules chimiques qu'ils contiennent peuvent interférer avec nos hormones, même à de très faibles doses. En dérégulant les mécanismes hormonaux, ils peuvent nuire à la fonction de reproduction, la croissance, le développement, le métabolisme, le comportement, etc. Les effets apparaissent parfois des années plus tard. Lors de la grossesse, le futur bébé est particulièrement vulnérable aux agents extérieurs. Par quelques mesures faciles à appliquer on peut prévenir les risques et limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens. Mieux choisir ses produits de consommation et son alimentation peut vous aider à réduire l'exposition aux Perturbateurs Endocriniens : c'est l'objectif de cette fiche.

A la cuisine : quels aliments, quels ustensiles ?

Préférez des alternatives au plastique : verre, bois, inox, grès, céramique. Il vaut mieux éviter le contact des aliments avec toutes les sortes de plastique (boîtes, sachets, films alimentaires), particulièrement en cas de chauffage (évités de réchauffer des aliments dans du plastique au four à micro-ondes par exemple). Si vos ustensiles ou boîtes en plastique montrent des signes d'usure ou s'ils sont griffés, il vaut mieux les remplacer. Evitez d'utiliser des **poêles anti-adhésives** dont le revêtement est **abîmé**.

Préférez les aliments frais, de saison, variés, de préférence sans emballage (vrac) et **sans pesticides** (agriculture biologique). L'intérieur des boîtes de conserve, des canettes, les aliments en contact avec des emballages en plastique peuvent vous exposer aux perturbateurs endocriniens.

A la salle de bain : quels cosmétiques ?

Un conseil : **Moins c'est mieux** ! Enceinte, soyez économe en cosmétiques (parfum, fond de teint, rouge à lèvres, gel douche, crème, dentifrice, déodorants, teinture pour cheveux...) car certains peuvent contenir des additifs pouvant être des perturbateurs endocriniens. Lire et déchiffrer les étiquettes des produits cosmétiques n'est pas une tâche facile, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Pour les soins du futur bébé, les conseils sont les mêmes ! Utilisez des produits simples (savon de Marseille...)

Dans la maison : jouets, vêtements, mobiliers, peinture, parfums d'intérieurs, détergents

Aérez régulièrement. Evitez la fumée de cigarette dans l'environnement intérieur. Evitez l'accumulation de poussière. Limiter l'utilisation de sprays, de parfums d'ambiance ou d'encens. Pour nettoyer, privilégiez l'eau, le vinaigre, ou les détergents écologiques. **Laver** le textile et les jouets **avant la première utilisation**. Si vous envisagez des achats de mobiliers ou des travaux d'intérieur, préférez le bois massif ou achetez d'occasion (les volatils ont disparus), évitez les revêtements de sol en plastique. Préférez les peintures murales à base d'eau, pour éviter l'émission de solvants. Remplacer les vieux meubles, ou vieux objets contenant de la mousse qui n'est plus recouverte par du tissu.