

Environnement et Cancer

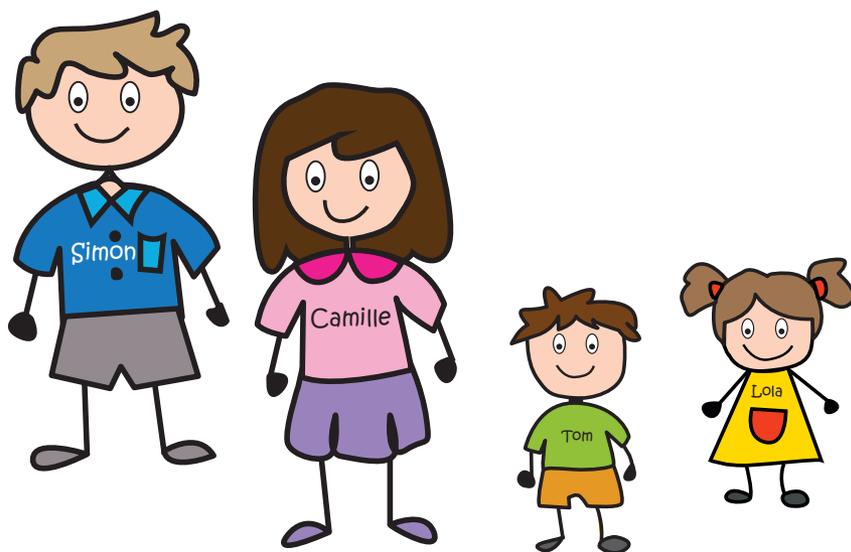
Réduire l'usage des perturbateurs endocriniens
dans la maison pour la santé de tous



Cette brochure a été conçue par le Comité de Sensibilisation
pour le Dépistage des Cancers en Aveyron
avec le soutien de la Mutualité Française Occitanie

Les 1 000 premiers jours de la vie... c'est la période, du 1er jour de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant, où une femme enceinte et son enfant sont plus fragiles face aux nuisances de notre environnement : pollution, tabac, polluants chimiques....

La Famille Santé2.0 vous propose de comprendre l'impact des polluants chimiques appelés perturbateurs endocriniens et comment les réduire dans notre quotidien.



Sommaire

C'est quoi les perturbateurs endocriniens
Où sont-ils dans notre quotidien ?
Quizz, testez vos connaissances
Recettes simples et peu coûteuses

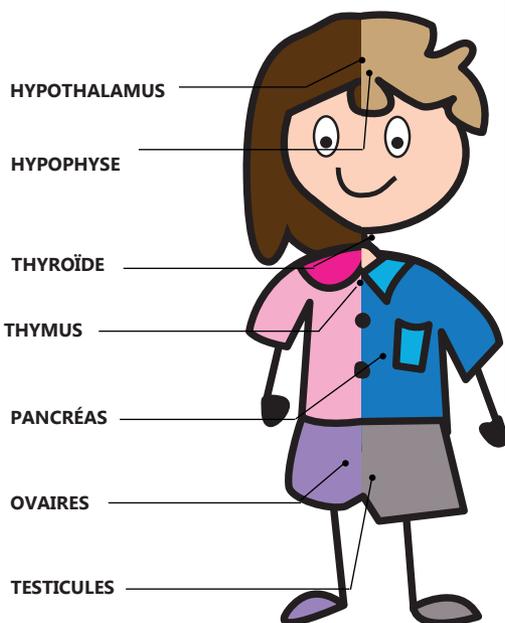
Page 3
Page 4, 5, 6, 7
Page 8 et 9
Page 10 et 11

C'est quoi les perturbateurs endocriniens ?

Selon l'OMS, les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle, étrangères à notre organisme, qui peuvent interférer avec le fonctionnement des systèmes endocriniens. 23 % des décès dans le monde peuvent être attribués à ces facteurs environnementaux.

Ils dérèglent notre système hormonal par 3 sources de pénétration : air, alimentation et peau.

NOTRE SYSTÈME HORMONAL



Les personnes les plus vulnérables sont les femmes enceintes, les jeunes enfants et les adolescents.

Ces polluants chimiques peuvent engendrer des problèmes tels que : infertilité, puberté précoce chez les jeunes enfants, troubles du spectre autistique, ...

ou des pathologies et cancers : sein, testicules, prostate, utérus , thyroïde, lymphome, Maladie de Parkinson, asthme.

Ils sont une préoccupation de santé publique en cancérologie (cf. mesure 27 loi Ségur de la Santé 2021).



Où sont les perturbateurs endocriniens ?

PHTALATES *plastifiants des plastiques,*

Utilisés dans les :

- Câbles électriques
- Revêtements plastiques de sol
- Jouets en bois peints
- Gadgets en plastique



BISPHÉNOL OU BPA



Interdit dans les biberons depuis 2011. Utilisé dans la fabrication des :

- Verres des lunettes
- Résines à l'intérieur des cannettes de soda
- Encre sur certains tickets de caisse



Le BPA est remplacé parfois par d'autres bisphénols aux effets comparables

PARABÈNES

Conservateurs utilisés dans les cosmétiques :

- Savons liquide
- Gels douche
- Shampoings
- Crèmes
- Maquillages

Mais aussi :

- Désinfectants
- Médicaments



DANGER !!!



FORMALDÉHYDE

Désinfectant ou biocide utilisé dans les :

- Moquettes
- Meubles
- Revêtements de sol
- Désodorisants



ALKYL PHENOLS

Utilisés dans les :

- Shampoings
- Crèmes à raser
- Colorants capillaires
- Nettoyants pour le visage et le corps
- Détergents



BHA ET BHT

Additifs utilisés comme antioxydants dans l'alimentation (E320 et E321), et dans les cosmétiques.





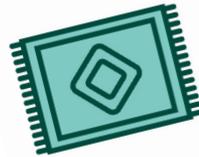
TÉFLON, PERFLUORÉS

- Emballages de Fast Food
- Vaisselle en papier jetable
- Moquettes
- Canapés
- Textiles imperméables
- Revêtements antiadhésifs des poêles
- Ustensiles de cuisine



RETARDATEURS DE FLAMME OU PBDE

- Utilisés dans les :
- Mobiliers
 - Tapis
 - Equipements électroniques
 - Murs



PESTICIDES

Dans cette famille on trouve les : organochlorés, fongicides, herbicides destinés à éliminer les nuisibles dans les jardins et sols.



47% des déchets de plastiques retrouvés dans les mers sont des objets en plastique à usage unique.

Sur les 26 millions de tonnes de déchets plastiques produits par an en Europe, seulement 30% sont récupérés pour être réellement recyclés.

Les symboles des plastiques et les conseils



des plus recyclables
au moins recyclables

- LES MOINS TOXIQUES 1, 2, 4 ET 5
- Limiter l'usage des plastiques dans la cuisine
- Ne pas chauffer les plastiques au micro onde
- Utiliser une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique
- Utiliser du verre pour stocker et ranger ses aliments
- Attention ! les couches pour bébé, les protections intimes contiennent des micro-plastiques

SOURCES

Réseau Environnement Santé
Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail
Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale
Cancer et Environnement Institut Léon Bérard
Bernard PETIT Ingénieur Chimiste «Objectif Santé Environnement»



QUIZZ Comment limiter les perturbateurs endocriniens dans notre quotidien ?

Dans la salle de bain

Quels bons gestes devons-nous adopter ?

- 1 - Privilégiez les cosmétiques naturels avec des labels bio
- 2 - Choisir son déodorant ou sa crème en fonction de son parfum
- 3 - Utiliser des savons solides pour le corps et les cheveux en priorité
- 4 - Utiliser en priorité des contenants ré-utilisables et recyclables

réponse : 1, 3, 4

Fabriquer soi-même est une bonne idée ! mais avec quoi ?

- 1 - Aloe Vera
- 2 - Parfum de synthèse
- 3 - Huile végétale
- 4 - Eau florale

réponse : 1, 3, 4

Les vernis à ongles, les colorations pour cheveux, et les huiles essentielles sont fortement déconseillés aux femmes enceintes.

Dans la cuisine

Quels matériaux doit-on privilégier dans sa cuisine ?

- 1 - Ustensiles en fer, bois, inox
- 2 - Poêles en fer ou inox
- 3 - Poêles anti-adhésives
- 4 - Contenants en plastiques
- 5 - Contenants en verre

réponse : 1, 2, 5

Pour l'arrivée de bébé

Quelles précautions doit-on prendre ?

- 1 - Installer les nouveaux meubles trois mois avant
- 2 - Réaliser des travaux de peinture au moins trois mois avant
- 3 - Utiliser des peintures sans Composés Volatiles Organiques
- 4 - Laver les vêtements neufs et les jouets avant usage
- 5 - Privilégier les jouets en bois, papier et tissu
- 6 - Ne pas fumer
- 7 - Parfumer la chambre
- 8 - Faire confiance au marketing pour choisir les produits de soin de mon bébé et de mes enfants

réponse : 1, 2, 3, 4, 5, 6

Pour l'entretien de la maison

Quels bons gestes devons-nous adopter ?

- 1 - Réduire l'achat de produits à usage unique pour les vitres, sols, plans de travail, vaisselle, évier...
- 2 - Utiliser des sprays et des insecticides si besoin
- 3 - Réduire l'usage de tous les contenants et les emballages en plastiques
- 4 - Eviter les désodorisants dans l'ensemble des pièces de la maison
- 5 - Aérer deux fois par jour au moins quinze minutes même en période de froid

réponse : 1, 3, 4, 5

Fabriquer soi-même est une bonne idée ! mais avec quoi ?

- 1 - Bicarbonate de soude
- 2 - Vinaigre ménager appelé vinaigre blanc
- 3 - Eau de javel
- 4 - Savon noir et savon de Marseille

réponse : 1, 2, 4

S'informer et Comprendre

www.anses.fr

www.projetfees.fr

www.1000-premiers-jours.fr

www.agirpourlatransition.ademe.fr

www.reseau-environnement-sante.fr

www.laveritesurlescosmetiques.com

www.sansbpa.com



Quelques recettes de cosmétiques...

3 ingrédients suffisent !

Déodorant : Mélanger 15 ml (1 grosse cuillère à soupe) de gel Aloe Vera de bonne qualité avec 5 ml (1 cuillère à café) d'hydrolat d'hamamélis ou de rose, 1 grosse pincée de bicarbonate de soude alimentaire.
Se conserve à température quelques semaines.

Ustensiles : 1 roll on de 15 ml et 1 seringue pour les dosages

Liniment bébé : Dans un flacon pompe stérilisé de 100 ml, versez 50 ml d'huile d'olive vierge et 50 ml d'eau de chaux.
Mélanger pour obtenir une crème liquide. Ne rajoutez pas d'huile essentielle. Agitez le pot avant chaque utilisation et appliquer avec un coton ou une lingette en coton.

Inutile de rincer la peau de votre bébé.
Se conserve à température ambiante plusieurs mois.

Ustensile : 1 flacon pompe de 100 ml

Gommage visage et corps : Dans un récipient mélanger 1 cuillerée à soupe d'huile de coco ou d'huile d'amande douce avec 1 cuillerée à café de miel et 1 cuillerée à café de sucre roux.
Lorsque le mélange est bien onctueux, frotter doucement la peau du visage, corps et lèvres pour gommer. Puis rincer à l'eau tiède.
A usage unique immédiat.
Ustensile : 1 bol

Conseils :

Privilégiez les cosmétiques avec des labels bio, ou bien avec une liste d'ingrédients limitée à 4 composants non chimiques tels que huiles végétales, eau florale, parfums naturels.

Rappel les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes, aux bébés et enfants !

Quelques recettes de produits ménagers...

3 produits suffisent !

Produit vaisselle : Versez 2 cuillères à soupe de savon noir avec 2 cuillères à café de bicarbonate de soude à mélanger avec de l'eau chaude dans un contenant de 500 ml. Remuer ce mélange. Pour parfumer votre préparation vous pouvez y déposer une tige de romarin ou de thym (à retirer au bout de quelques jours).

Ce produit ne mousse pas mais reste très efficace et naturel.

Nettoyant multi usage : Dans un récipient en verre de 75 cl, verser environ 40 cl de bicarbonate de soude, 35 cl d'eau et des écorces d'agrumes ou 2 branches de thym, laurier, lavande, romarin. Laisser macérer 15 jours maximum. Puis verser le tout en filtrant dans un pulvérisateur en verre.

Ce produit est anti-calcaire, dégraissant, détartrant, assainissant pour tous les supports : plan de travail, robinetterie, plaque de cuisson, vaisselle, sols...

Les savons : Choisir son savon est essentiel car nous pouvons en faire un usage exclusif pour l'entretien de toute la maison, du linge, de la vaisselle et aussi comme cosmétique. L'important est de bien le choisir : le savon de Marseille et le savon noir sont un excellent choix si vous prenez soin de vérifier qu'ils contiennent chacun au moins 72 % d'huile d'olive.

Conseils :

Privilégiez les savons naturels, le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc, les cristaux de soude, le savon pour l'entretien de toute la maison. Leur coût est peu élevé et leur efficacité maximale. La conservation en bouteille de verre limite les déchets



Comité de Sensibilisation pour le Dépistage des Cancers en Aveyron
Impasse des Vieux Chênes 12000 RODEZ
Tél : 06 18 44 25 03 Mail : comite12.depistage.cancers@gmail.com



REJOIGNEZ-NOUS !

www.preventiondepistagecancers12.fr

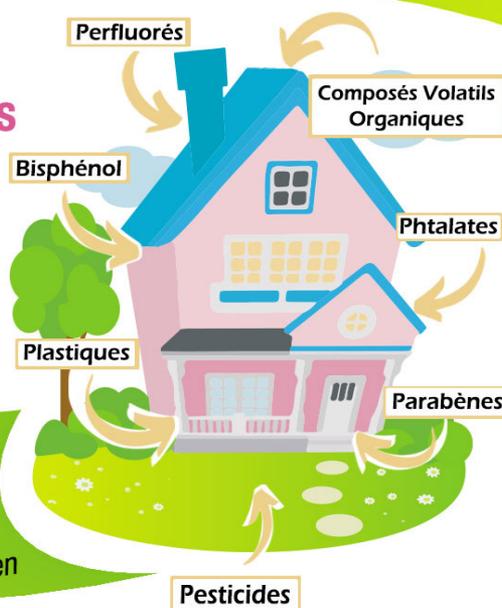
Suivez nos vidéos !  YouTube
comité dépistage cancers aveyron

Toute notre actualité sur nos réseaux sociaux



Instagram

Prévention des cancers & Environnement



Tout savoir sur les **perturbateurs endocriniens** dans notre quotidien !

Participez aux Ateliers Santé.Éco.Citoyen