



## 10 sources de perturbateurs endocriniens et comment les éviter

1 Mars 2017 | 1625 Visualisations |

Édition: Français



### En bref

- Les perturbateurs endocriniens interfèrent avec le développement et la reproduction, et peuvent avoir de graves effets secondaires neurologiques et immunitaires
- On trouve couramment de telles substances chimiques dans les produits de soins corporels, les produits ménagers, les ustensiles de cuisine antiadhésifs, les plastiques, etc.
- On trouve également fréquemment des produits chimiques perturbateurs endocriniens dans les conserves, les pesticides et même les tickets de caisse

### Dr. Mercola

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques connues pour interférer avec le développement et la reproduction, et pour avoir de graves effets secondaires neurologiques et immunitaires.

Les perturbations sont dues au fait que ces substances chimiques imitent les actions des hormones dans votre corps, notamment des œstrogènes (hormones sexuelles femelles), des androgènes (hormones sexuelles mâles) et des hormones thyroïdiennes.

Les perturbateurs endocriniens peuvent bloquer les signaux hormonaux dans votre corps ou interférer avec la façon dont les hormones ou les récepteurs sont fabriqués ou contrôlés.

Les substances chimiques peuvent altérer vos niveaux normaux d'hormones, ou changer la façon dont ces hormones circulent dans votre corps. Comme l'a souligné le NRDC (Natural Resources Defense Council) :

*« Le système endocrinien est un réseau complexe de glandes et d'hormones qui régule de nombreuses fonctions du corps, notamment la croissance, le développement et la maturation, ainsi que le fonctionnement de nombreux organes.*

*Les glandes endocrines - comprenant la glande pituitaire, la thyroïde, la glande surrénale, le pancréas, les ovaires et les testicules - libèrent dans le sang des quantités d'hormones mesurées avec précision, qui agissent comme des messagers chimiques naturels, circulant dans différentes parties du corps afin de contrôler et d'ajuster de nombreuses fonctions vitales.*

Comme vous pouvez l'imaginer, altérer ces systèmes de précision revient à jouer avec le feu, mais cela peut pourtant arriver quotidiennement, lorsque vous utilisez vos produits « courants ». Ce qui rend les perturbateurs endocriniens si dangereux, entre autres, est le fait qu'ils soient omniprésents et que la plupart d'entre nous soient exposés quotidiennement à *plusieurs* de ces substances.

### Les perturbateurs endocriniens sont associés au cancer, au TDAH, etc.

De nombreux problèmes de santé sont associés à l'exposition à ces substances chimiques omniprésentes, notamment :

Les testicules qui ne descendent pas chez les jeunes garçons	Effets sur le développement du système nerveux chez les enfants	Cancer de la prostate chez les hommes
Effets sur le développement du système nerveux chez les enfants	Trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez l'enfant	Cancer de la thyroïde

### Les enfants et les femmes enceintes sont les plus exposés mais les dommages peuvent apparaître des dizaines d'années plus tard

Les plus gros risques semblent provenir d'une exposition au cours du développement prénatal ou post-natal précoce, c'est-à-dire au moment de la formation des organes et des circuits neuronaux.

Certains des effets n'apparaissent toutefois que des dizaines d'années plus tard, et on suggère de plus en plus que de nombreuses maladies de l'adulte auraient des origines fœtales.

L'un des exemples les plus inquiétants vient du diéthylstilbestrol (DES), un médicament à base d'œstrogènes synthétiques qui était largement prescrit aux femmes enceintes avant les années 1970, pour prévenir les fausses couches et favoriser la croissance fœtale.

Ce perturbateur endocrinien s'est révélé incroyablement dangereux et a entraîné des problèmes de développement des organes reproducteurs et des cancers du vagin apparus après la puberté.

Et il n'y a pas que l'homme qui soit affecté. On trouve des perturbateurs endocriniens en grandes quantités dans l'eau, l'air et la nourriture, et la faune sauvage est donc également menacée.

On a découvert chez des poissons des Grands Lacs des problèmes du système reproducteur et un gonflement anormal de la glande thyroïde, dus à des perturbateurs endocriniens, les biphényles polychlorés (BPC).

Le nombre d'alligators dans une région de Floride a diminué de façon drastique après qu'un déversement de pesticides ait provoqué une réduction des organes reproducteurs et empêché leur reproduction. Tant les alligators que leurs œufs étaient contaminés par des produits chimiques perturbateurs endocriniens.

## 10 sources courantes de perturbateurs endocriniens

*Epoch Times* a récemment établi une liste de 10 sources courantes de perturbateurs endocriniens, et de ce qu'il est possible de faire pour les éviter.

### 1. Produits d'hygiène corporelle

Le shampoing, l'après-shampoing, les laits hydratants, le maquillage et autres produits d'hygiène contiennent souvent des perturbateurs endocriniens, notamment (mais pas uniquement) des phtalates. Les phtalates sont un groupe de substances chimiques qui influent sur le sexe et poussent des mâles de nombreuses espèces à se transformer en femelles.

Ces produits chimiques ont perturbé le système endocrinien de la faune sauvage, provoquant des cancers des testicules, des malformations génitales, une faible numération des spermatozoïdes, et la stérilité chez de nombreuses espèces, notamment chez les ours polaires, les cerfs, les baleines et les loutres, pour n'en citer que quelques-unes.

On trouve même du triclosan, un autre perturbateur endocrinien, dans certaines marques de dentifrice. L'utilisation de produits d'hygiène naturels et/ou faits maison vous aidera à éviter ces expositions. Vous pouvez également essayer de diminuer le nombre de produits que vous utilisez chaque jour.

### 2. L'eau potable

Votre eau peut être contaminée par de l'atrazine, de l'arsenic et du perchlorate, qui sont tous susceptibles de perturber votre système endocrinien. Filtrer votre eau du robinet et votre eau sanitaire au moyen d'un système de *filtration de haute qualité* peut protéger votre famille.

### 3. Les conserves

Une analyse de 252 marques d'aliments en conserves a déterminé que 78 utilisaient encore du bisphénol-A (BPA) dans leurs conserves, bien qu'il s'agisse d'un perturbateur endocrinien reconnu. Le BPA est associé à de nombreux problèmes de santé, en particulier chez les femmes enceintes, les fœtus et les jeunes enfants, mais également chez les adultes :

Domages structurels du cerveau	Changements dans les comportements sexospécifiques et comportements sexuels anormaux
Hyperactivité, augmentation de l'agressivité, et perturbation de l'apprentissage	Puberté précoce, stimulation du développement des glandes mammaires, perturbation des cycles ovariens, dysfonctionnement des ovaires, et stérilité
Augmentation de la formation de graisses et du risque d'obésité	Stimulation des cellules cancéreuses de la prostate
Altération de la fonction immunitaire	Augmentation de la taille de la prostate et diminution de la production de sperme

### 4. Fruits et légumes cultivés de façon conventionnelle

Les pesticides, herbicides et les rejets industriels, sont susceptibles de contaminer aux perturbateurs endocriniens les fruits et légumes, cultivés de façon conventionnelle. Achetez et consommez autant que possible des produits bio et fermiers, afin de réduire votre exposition aux pesticides et engrais perturbateurs endocriniens.

### 5. Viande provenant de CAFO, volaille et produits laitiers

Les animaux élevés en CAFO (opérations d'alimentation des animaux enfermés) contiennent généralement des antibiotiques, des hormones et d'autres substances chimiques industrielles qui peuvent perturber le système endocrinien. Achetez des produits d'origine animale bio, des viandes élevées en plein air dans de petites exploitations, qui n'utilisent pas ce type de substances chimiques.

### 6. Poisson riche en mercure

Les poissons contaminés au mercure et autres métaux lourds posent problème car ces métaux perturbent également l'équilibre hormonal. Le requin, le poisson scie, le maquereau royal, le marlin et le malacanthidae sont parmi les pires coupables, mais on a

découvert que même le thon est dangereusement contaminé.

Il vaut mieux éviter aussi le poisson d'élevage (les « CAFO de la mer ») qui sont généralement lourdement contaminés aussi. Préférez les petits poissons comme les sardines, les anchois et les harengs qui sont généralement moins contaminés et plus riches en [acides gras oméga-3](#).

#### 7. **Les ustensiles de cuisine**

Les récipients en plastique et les casseroles antiadhésives que l'on trouve couramment dans les cuisines, représentent un autre type de danger. Les récipients en plastique risquent de contenir des BPA ou d'autres perturbateurs endocriniens qui peuvent contaminer les aliments, en particulier si le plastique est chauffé.

Les substances poly- et perfluoralkyles (PFAS) utilisées pour la fabrication de surfaces antiadhésives, résistantes aux taches et hydrophobes, sont également toxiques et très persistantes, tant dans le corps que dans l'environnement.

Lorsqu'ils sont chauffés, les ustensiles de cuisine antiadhésifs libèrent de l'acide perfluorooctanoïque (APFO), associé à des maladies de la glande thyroïde, à la stérilité et à des problèmes de développement et de reproduction. La vaisselle en céramique ou en fonte émaillée est un choix plus sûr, les deux étant durables, faciles à nettoyer (même les fonds de casseroles les plus brûlés se nettoient facilement après un trempage dans l'eau chaude), et complètement inertes, c'est à dire qu'elles ne libèrent pas de substances nocives.

#### 8. **Produits ménagers**

Les produits que l'on trouve dans le commerce, destinés à nettoyer les sols, les toilettes, le four, les vitres, etc... contiennent généralement des produits chimiques industriels qui peuvent chambouler vos hormones. Les nonylphénols éthoxylés (NPE), des ingrédients courants dans les lessives et produits ménagers multi-usages, sont interdits en Europe et connus pour être de puissants perturbateurs endocriniens, qui transforment les poissons mâles en femelles. Il est étonnamment simple de fabriquer vos propres produits ménagers en utilisant différentes combinaisons de vinaigre, bicarbonate de soude, huiles essentielles et même d'huile de noix de coco.

#### 9. **Fournitures de bureau**

Les cartouches d'encre, le toner et autres solvants courants dans les bureaux sont une source courante de perturbateurs endocriniens. Manipulez ces produits avec précaution et minimisez votre exposition autant que possible.

#### 10. **Tickets de caisse**

Le papier thermique est enduit d'un produit qui vire au noir lorsqu'il est chauffé (l'imprimante d'une caisse enregistreuse chauffe le papier, permettant d'y imprimer des caractères). Il contient également du BPA et la recherche montre que manipuler ce type de papier suffit à augmenter le taux de BPA dans votre organisme. Une étude publiée dans *Analytical and Bioanalytical Chemistry* a déterminé que, sur 13 papiers thermiques analysés, 11 contenaient du BPA.

Tenir le papier pendant *cinq secondes* seulement suffit pour que le BPA soit transféré sur la peau d'une personne, et la quantité de BPA transféré est multipliée par 10 si les doigts sont mouillés ou gras (si vous venez de mettre de la crème sur vos mains ou de manger un aliment gras par exemple).

Enfin, les tickets de caisse étant souvent rangés à côté des billets de banque dans les portefeuilles, les billets risquent d'être également contaminés au BPA. Au cours d'une étude publiée dans *Environmental Science and Technology*, les chercheurs ont analysé des billets provenant de 21 pays, et ont décelé la présence de BPA sur chacun des échantillons.

Évitez donc de conserver des tickets de caisse dans votre portefeuille ou votre portemonnaie, puisque la substance chimique contamine les surfaces par contact. Il est également conseillé de vous laver les mains après avoir manipulé des tickets de caisse ou de l'argent, et d'éviter de les toucher en particulier si vous venez de vous mettre de la crème sur les mains ou qu'elles sont couvertes de toute autre substance grasse, ce qui peut augmenter votre exposition. Si vous êtes caissier/caissière ou employé(e) de banque et que vous manipulez souvent ce type de papiers, je vous recommande de porter des gants, en particulier si vous êtes enceinte ou en âge de l'être.

## **19 conseils supplémentaires pour réduire votre exposition aux produits chimiques chez vous**

1. Achetez et consommez autant que possible des produits et viandes bio et fermiers, afin de réduire votre exposition aux hormones ajoutées, pesticides et engrais. Évitez également le lait et autres produits laitiers qui contiennent des hormones bovines de croissance recombinées, génétiquement modifiées (rBGH ou rBST).
2. Au lieu de consommer du poisson conventionnel ou d'élevage, souvent lourdement contaminé aux PCB et au mercure, prenez un supplément de bonne qualité d'huile de krill purifiée, ou mangez des poissons plus petits ou des poissons sauvages dont la pureté a été vérifiée en laboratoire. C'est pour cette raison que le saumon sauvage d'Alaska est à peu près le seul poisson que je mange.
3. Préférez des produits conditionnés en bouteilles ou bocaux en verre plutôt que dans du plastique ou en conserve, dont les substances chimiques peuvent se diffuser dans les aliments.
4. Stockez vos aliments et boissons dans du verre plutôt que dans du plastique et évitez d'utiliser du film alimentaire.
5. Utilisez des biberons en verres et évitez les gobelets en plastique pour les petits.
6. Mangez de préférence des aliments frais et crus. Les aliments transformés pré-emballés (de tous types) sont une source courante de produits chimiques comme les BPA et les phtalates.
7. Remplacez vos casseroles et poêles antiadhésives par de la vaisselle en céramique ou en verre.

8. Filtrez l'eau du robinet, tant celle que vous buvez que l'eau sanitaire. Si vous ne pouvez en filtrer qu'une, il peut être plus important de filtrer l'eau sanitaire, car votre peau absorbe les contaminants. Veillez à ce qu'il soit garanti que le filtre retient l'Atrazine, un herbicide perturbateur endocrinien. Selon l'EWG (Environmental Working Group - Groupe de travail pour l'environnement), le perchlorate peut être filtré au moyen d'un filtre par osmose inverse.
9. Choisissez de préférence des produits écologiques certifiés non toxiques et/ou 100% bio, provenant de sociétés respectueuses de l'environnement et des animaux. Cela s'applique aussi bien aux aliments et produits d'hygiène corporelle qu'aux matériaux de construction, moquettes, peintures, articles pour bébés, rembourrages, etc.
10. Utilisez un aspirateur avec un filtre HEPA pour nettoyer votre maison, la poussière étant souvent contaminée par des résidus de produits chimiques.
11. Lorsque vous achetez de nouveaux produits tels que meubles, matelas ou sous-couche pour moquette, renseignez-vous sur le type de retardateur de combustion qu'ils contiennent. Méfiez-vous et/ou évitez les articles contenant des PBDE, de l'antimoine, du formaldéhyde, de l'acide borique et autres substances chimiques bromées. Lorsque vous remplacez ces articles toxiques dans votre maison, choisissez-en qui contiennent naturellement des matériaux moins inflammables, tels que du cuir, de la laine et du coton.
12. Évitez les vêtements, meubles et moquettes antitaches et imperméables, pour éviter les substances perfluorées (PFC).
13. Minimisez l'utilisation de jouets en plastique et préférez-leur des jouets en bois ou en tissu.
14. Utilisez uniquement des produits de nettoyage naturels, ou fabriquez-les vous-même. Évitez les produits qui contiennent du 2-butoxyéthanol et du méthoxydiglycol (DGME) - deux éthers de glycol qui peuvent affecter la fertilité et provoquer des dommages fœtaux.
15. Choisissez des produits de toilette bio, notamment le shampoing, le dentifrice, les déodorants et les produits de beauté. De nombreux produits peuvent être remplacés par de l'huile de noix de coco et du bicarbonate de soude, par exemple.

EWG possède une excellente base de données qui peut vous aider à trouver des produits d'hygiène corporelle sans phtalates ni autres substances chimiques potentiellement dangereuses. Je propose également l'une des meilleures gammes de soins bio pour la peau, shampoings, après-shampoings, et beurres corporels qui sont totalement naturels et surs.

16. Remplacez vos produits d'hygiène féminine tels que tampons et serviettes hygiéniques par des alternatives plus sûres.
17. Évitez les parfums d'ambiance artificiels, lingettes pour sèche-linge, adoucissants, ou autres parfums synthétiques.
18. Achetez des produits sans parfums. Un parfum artificiel peut contenir des centaines - voire des milliers - de substances chimiques potentiellement toxiques.
19. Remplacez votre rideau de douche en vinyle par un modèle en tissu.

## Source et Référence

- [Epoch Times June 30, 2015](#)
- [National Institute of Environmental Health Sciences, Endocrine Disruptors](#)
- [Natural Resources Defense Council, Endocrine Disruptors](#)
- [WHO February 19, 2013 Press release](#)
- [World Health Organization, Endocrine Disruptors and Child Health](#)
- [US Environmental Protection Agency, What are Endocrine Disruptors?](#)
- [Epoch Times June 30, 2015](#)
- [Environmental Working Group July 8, 2002](#)
- [Environmental Working Group June 3, 2015](#)
- [WWF Briefing, Nonylphenol Ethoxylates \(NPE\) \(PDF\)](#)
- [Analytical and Bioanalytical Chemistry Volume 398, Number 1, 571-576](#)
- [Environmental Science and Technology 2011 Aug 15;45\(16\):6761-8.](#)
- [Environmental Working Group October 28, 2013](#)
- [EWG Skin Deep Database](#)