



Exposition aux perturbateurs endocriniens

Focus sur les phtalates et la période des 1 000 premiers jours



Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui, même à petite dose, peuvent **interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et entraîner des effets néfastes sur la santé**. Utilisés comme plastifiants, fixateurs de parfum, imperméabilisants, ignifugeants, agents conservateurs, etc. ils sont présents dans de très nombreux produits du quotidien et pénètrent dans l'organisme par ingestion, contact cutané et inhalation. Ils passent également la barrière placentaire.

> LES RISQUES POUR LA SANTÉ

L'étude PEPS'PE (Priorisation des Effets sanitaires à surveiller dans le cadre du Programme de Surveillance lié aux PE) de Santé Publique France, publiée en 2023, a **listé les différents troubles et pathologies** dans la survenance desquels les perturbateurs endocriniens jouent un rôle.

Parmi les pathologies pour lesquelles le niveau de preuve scientifique est jugé « suffisant », on retrouve notamment :

- des cancers hormonodépendants (sein, prostate) ;
- des malformations génitales ;
- des troubles de la reproduction ;
- de l'asthme ;
- le développement de troubles cognitifs ou du comportement chez l'enfant.



100%

de la population est exposée
à au moins un phtalate¹

Les pathologies chroniques sont le plus souvent d'origine **multifactorielle**, et les PE ne sont qu'un facteur parmi d'autres (génétiques, comportementaux...). Néanmoins limiter l'exposition c'est réduire la pression exercée sur l'organisme et prévenir la survenance des pathologies : **un polluant en moins, c'est une chance en plus**.

> LES PHTALATES, DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS PEU PERSISTANTS DANS L'ORGANISME

La demi-vie des phtalates dans l'organisme est courte : les métabolites sont **éliminés en 24h à 48h** par les urines, le sébum ou la sueur.

En prévenant les expositions à la source il est donc possible de **réduire significativement et rapidement le taux d'imprégnation de l'organisme**.



Les
principales
sources
d'exposition :

- les sols en PVC ;
- les emballages alimentaires ;
- les jouets en plastique ;
- les cosmétiques ;
- les produits d'entretien ou de bricolage.



Se poser la question de la relation entre santé et environnement pendant la période de périnatalité permet aux futurs parents et à leurs proches de s'acculturer à l'identification des substances toxiques. Ça peut être le moment de changer ses habitudes de vie et de consommation, la façon dont on prépare les repas et dont on se nourrit, de manière à limiter les expositions à risque, pour soi et pour son enfant. Et finalement, les changements vertueux qu'on opère pendant cette période, on peut les adopter pour toute la vie.



DR. SYLVIE BORTOLI, chercheuse en toxicologie,
Université Paris Cité, Inserm, HealthFex, Paris



¹ Santé Publique France. Programme national de biosurveillance, Esteban 2014-2016. Sur 500 enfants et 897 adultes. L'ensemble de la population était exposé à au moins un phtalate à un niveau de concentration urinaire quantifiable.

> LES 1 000 PREMIERS JOURS : UNE PÉRIODE DE HAUTE VULNÉRABILITÉ

Durant la vie *in-utero* et la petite enfance, l'organisme est particulièrement vulnérable face aux perturbateurs endocriniens, et l'exposition à des contaminants sur cette période peut aussi avoir des effets différés, à l'âge adulte. Le risque d'exposition aux PE est également plus élevé lorsque le système hormonal est particulièrement actif (puberté, grossesse, ménopause).

La période des 1 000 premiers jours, qui s'étend de la conception de l'enfant jusqu'à ses 2 ans, est alors cruciale à double-titre : pour la femme enceinte et pour l'enfant en développement.

Limiter l'exposition : des gestes simples à promouvoir auprès des patients



Air intérieur

- Finaliser les travaux et bricolage au moins 3 mois avant l'arrivée de l'enfant, et ne pas les réaliser lorsqu'on est enceinte ;
- Aérer régulièrement les pièces (2x 10min/jour) ;
- Favoriser les produits simples pour nettoyer le logement (vinaigre blanc, savon noir...).



Pour cuisiner

- Privilégier les plats faits maison, laver et éplucher les légumes non bio ;
- Favoriser des ustensiles de cuisson sûrs pour la santé (verre, inox,...) ;
- Éviter les plastiques pour la cuisson et la conservation.



Hygiène & beauté

- Privilégier les produits cosmétiques avec une liste courte de composants ;
- Limiter les colorations capillaires, les vernis à ongles, les parfums, les lingettes.



Textiles & jeux

- Laver les textiles et jouets neufs ;
- Privilégier les produits de seconde main (sauf pour les jouets en plastique fabriqués avant 2005).

> QUAND ET COMMENT EN PARLER A VOS PATIENTS ?

- **Dispenser** ces recommandations en marge de sujets de prévention abordés habituellement (alimentation, addiction, prévention...) ; il n'est pas nécessaire de réserver un moment dédié pendant la consultation ;
- Ne pas **désolidariser** ces messages des autres recommandations importantes, et respecter la hiérarchie des risques (vaccination, addiction...) ;
- À chaque fois que c'est possible, **sensibiliser également le père ou co-parent, et l'entourage proche des femmes enceintes et jeunes enfants** ;
- **Encourager** le patient à commencer par ce qui lui semble le plus simple et valoriser les actions déjà mises en place pour éviter de créer du découragement ou de la culpabilité ;
- Démontrer que **ce n'est pas forcément plus coûteux** en utilisant des exemples : aération, seconde main, fait maison...

Quelques ressources utiles pour vos patients



ameli.fr

le site ameli.fr



1000
PREMIERS
JOURS

le site
1000-premiers-jours.fr



le livret FALC
« Notre environnement,
notre bébé, sa santé »

Et aussi les applications mobiles permettant d'analyser rapidement la composition d'un produit : **Yuka**, **INCI Beauty** ou **QuelProduit** de l'UFC-Que Choisir.