

Ma maison sans perturbateurs endocriniens



Grand
Besançon
Métropole



Ville de
Besançon



Ils sont partout autour de nous dans la plupart des produits de la vie quotidienne, mais nous ne savons pas toujours ce qu'ils sont. Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques qui déstabilisent notre système hormonal et qui ont des conséquences sur l'environnement et sur notre santé.

Ce guide a pour objectif de vous informer et vous accompagner concrètement pour limiter la contamination de l'environnement et vous protéger des perturbateurs endocriniens en appliquant des gestes au quotidien, ou lors de vos aménagements.

De son côté, la Ville de Besançon s'est engagée de longue date à diminuer l'exposition aux perturbateurs endocriniens, en s'attachant d'abord à protéger les enfants : suppression des biberons contenant du bisphénol et mise en place des couches lavables dans les crèches, suppression des barquettes en plastiques dans les cantines, remplacement des sols sportifs et des sols souples des aires de jeux contenant des phtalates...

Souhaitant renforcer son action, Besançon a signé en 2020 la charte d'engagement "Villes et Territoires sans perturbateurs endocriniens" du Réseau Environnement Santé (RES) et met œuvre un plan d'actions piloté par la Direction Santé Publique comprenant plus de 60 mesures.

Ensemble, nous pouvons agir pour diminuer l'exposition aux perturbateurs endocriniens des bisontines et bisontins, et surtout des jeunes !

Anne VIGNOT

Présidente de Grand Besançon Métropole
Maire de la Ville de Besançon

Les perturbateurs endocriniens, qu'est-ce que c'est ?

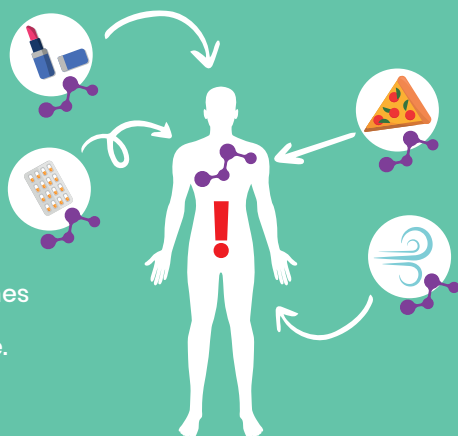
Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances ou des mélanges chimiques, d'origine naturelle ou artificielle, possédant la capacité d'interférer avec le système hormonal, appelé également système endocrinien. Ainsi, ils peuvent entraîner des effets délétères : augmentation forte des maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète, des cancers, un trouble de la reproduction, prématurité, de l'asthme, ou des maladies neuro-comportementales...

Les perturbateurs endocriniens se retrouvent dans de nombreux objets et produits de la vie courante (produits ménagers, détergents, produits de traitement des cultures, cosmétiques, produits alimentaires...). Ils sont également présents dans l'environnement du fait d'une contamination des différents milieux (eaux, sédiments, sols, air).

En clair



Les perturbateurs endocriniens vont empêcher les hormones d'agir normalement dans notre organisme.

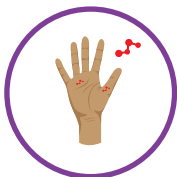


Quels sont les mécanismes de contamination ?



Les voies digestives

Par l'intermédiaire de la nourriture, des médicaments ou de l'eau que l'on consomme.



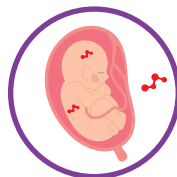
Le passage percutané

Certaines substances hydro ou surtout liposolubles passent facilement la barrière de la peau comme les produits cosmétiques.



Les voies respiratoires

Par l'air respiré transportant des poussières, des polluants chimiques, micro et nanoparticules.



La voie transplacentaire

Par l'intermédiaire de l'environnement auquel est exposé la mère.

Quelles personnes sont les plus vulnérables ?



L'enfant et l'adolescent

Peut engendrer des retards de langage, de la croissance et favorise la puberté précoce chez les filles.



La femme enceinte

Des conséquences possibles sur le neurodéveloppement du fœtus.



Le professionnel

(peintre, agriculteur, agent d'entretien...)

Augmente le risque de maladies chroniques et de cancers.

Dans la chambre de mon enfant



Bois massif non traité
certifié FSC



Vêtements neufs



Présence de
perturbateurs endocriniens



Présence possible de
perturbateurs endocriniens



Absence de
perturbateurs endocriniens

SORTIR

les jouets de leur
emballage plusieurs
jours avant de les
donner aux enfants
et les laver selon
les possibilités

PRÉFÉRER

les jouets en bois,
les jouets CE, et le
plastique rigide :
jouets d'occasion
datant d'après 2015



Aérez
entre 10-20
minutes par jour
et dépoussiérez
régulièrement
votre logement

The illustration shows a child's bedroom. A green speech bubble at the top left contains ventilation advice. A teddy bear sits on a bed with a pink blanket. A girl sits on the floor with toys. A shelf holds a trophy and books. A window with curtains is on the left. A nightstand with a lamp is on the right. Red 'X' marks and labels identify allergen sources: foam plushie, anti-mite bedding, soft plastic toys, agglomerated wood, and carpet.

Peluche à base de mousse



Literie traitée anti-acariens



Jeux en plastique souple



Bois aggloméré



Moquette

LAVER

au préalable les vêtements
neufs et privilégier les
matières naturelles
(coton, laine, lin,...)

PRÉPARER

la chambre de votre enfant plusieurs
mois avant son arrivée (peinture,
sol, meubles à monter, jouets lavés)

Dans mon salon

Rideaux en coton



Tapis en laine



Présence de perturbateurs endocriniens



Présence possible de perturbateurs endocriniens



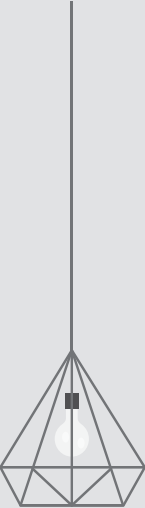
Absence de perturbateurs endocriniens

DÉBALLER ET AÉRER

vos meubles avant
de les monter et de
les installer dans la
pièce

CHOISIR

les meubles en bois
massif non traité



Éteignez
la nuit
vos appareils
électriques (TV...)
pour mettre
au repos les
retardateurs de
flamme

La télévision



Diffuseur de parfum d'ambiance



Bois aggloméré



bloc prises
avec interrupteur



Sol en PVC

DÉPOUSSIÉRER

régulièrement les
tissus ignifugés
(retardateurs de
flamme)

ÉVITER

les vaporisateurs,
sprays, diffuseurs
d'odeur d'ambiance

PRÉFÉRER

le carrelage ou les
parquets en bois

Dans ma cuisine



Présence de perturbateurs endocriniens



Présence possible de perturbateurs endocriniens



Absence de perturbateurs endocriniens

LIMITER

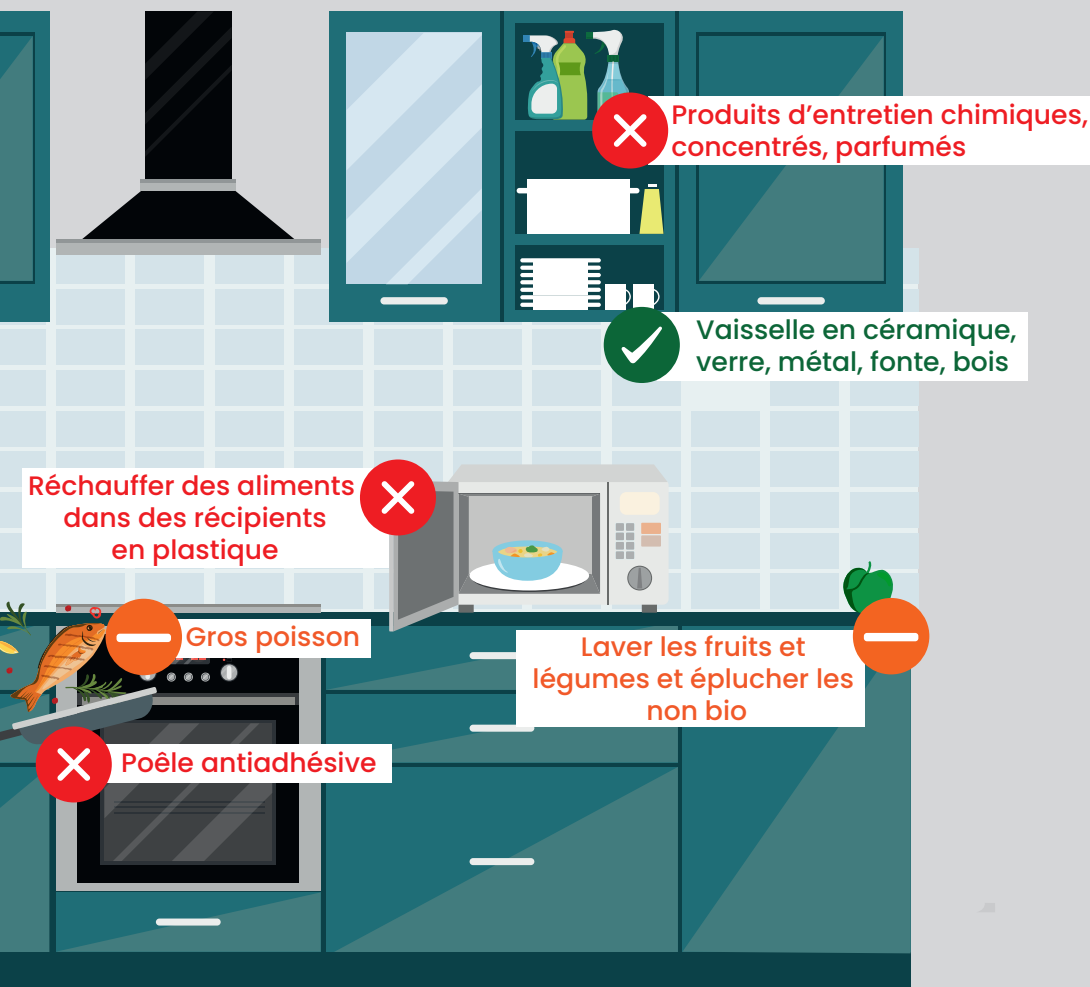
la consommation d'aliments riches en œstrogènes (lait de vache, boisson au soja, fenouil)

UTILISER

des biberons en verre

NE PAS EXPOSER

les plastiques au soleil et à la chaleur



PRIVILÉGIER

les petits poissons
(sardines, harengs,
maquereaux,...),
le poisson frais au
poisson surgelé

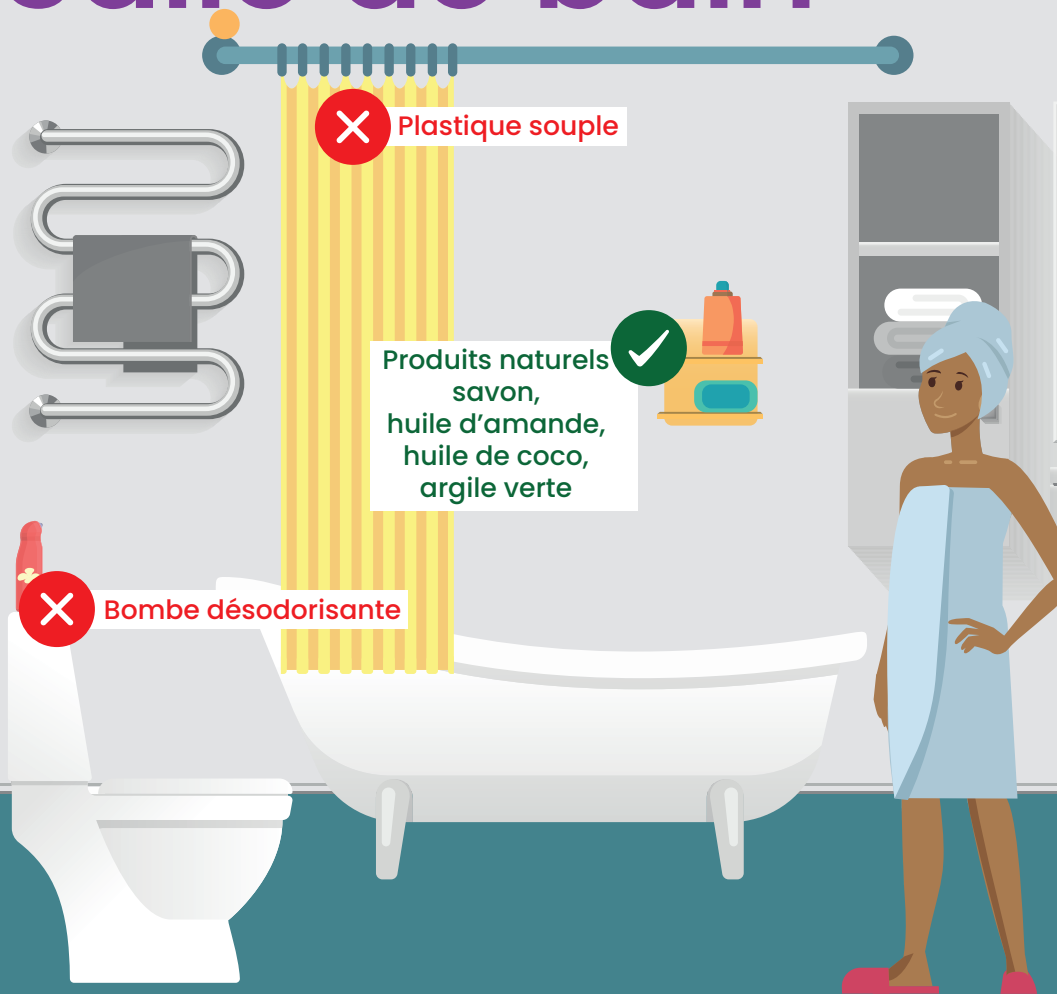
ENTRETENIR

votre maison avec
des produits naturels à
base de : vinaigre blanc,
bicarbonate de
soude, savon de
Marseille, savon noir...

PRÉFÉRER

le nettoyage
humide plutôt que
le balayage ou
l'essuyage

Dans ma Salle de bain



Plastique souple



Produits naturels
savon,
huile d'amande,
huile de coco,
argile verte



Bombe désodorisante



Présence de
perturbateurs endocriniens



Présence possible de
perturbateurs endocriniens



Absence de
perturbateurs endocriniens

CHOISIR

des produits bio avec
écolabels (Cosmebio,
Ecocert, Nature et
Progrès, Natrue,...)

PRIVILÉGIER

les cotons
démaquillants
lavables



VMC : nettoyer régulièrement



Produits cosmétiques
industriels



Lessive éco-labellisée



Vêtement
en polyester

ATTENTION

aux produits étiquetés
« sans parabène », celui-ci
pouvant être remplacé par
d'autres conservateurs toxiques
tels que le phénoxy-éthanol

LAVAGE

de préférence à basse
température (30°C) pour
protéger vos textiles

Dans mon jardin

Barbecue avec combustible à gaz, allume-feu à base de kérosène

Désherbage mécanique

Décoction naturelle



Présence de perturbateurs endocriniens



Présence possible de perturbateurs endocriniens



Absence de perturbateurs endocriniens

FABRIQUER

vos décoctions naturelles aux propriétés insecticides et fongicides

PRÉFÉRER

le désherbage mécanique au désherbage chimique



Jeux en bois éco-labellisés

Pesticides, fongicide, insecticides



Mobilier en plastique

PRÉSERVER

les insectes utiles
dans votre jardin :
coccinelles,
syrphes, abeilles

LIMITER

la cuisson au barbecue
qui dégage des
hydrocarbures
aromatiques
polycycliques

Dans mon Garage



Moustiquaire non-imprégnée



Produits et répulsifs labellisés



Peintures, colles, vernis...
sans écolabel



Répulsifs chimiques



Présence de
perturbateurs endocriniens



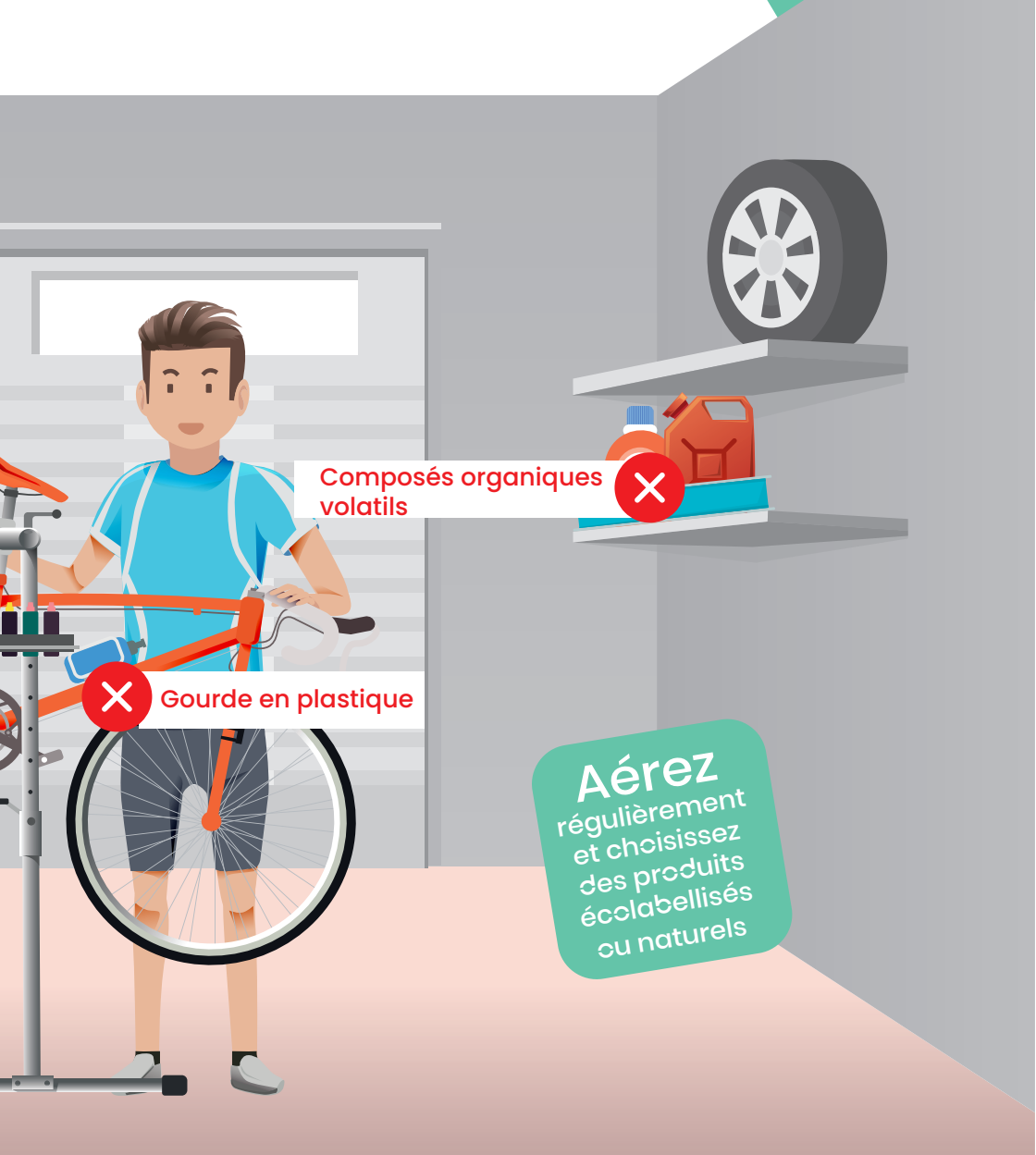
Présence possible de
perturbateurs endocriniens



Absence de
perturbateurs endocriniens

PRIVILÉGIER

les protections mécaniques (moustiquaires)
ou des produits et répulsifs éco-labellisés
Ecolabel, Ecocert, NF environnement ou
naturels



Composés organiques
volatils



Gourde en plastique

Aérez
régulièrement
et choisissez
des produits
écolabellisés
ou naturels

OUVREZ

régulièrement vos placards
pour éviter la concentration
de produits volatils

STOCKER

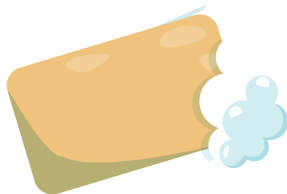
les produits selon les consignes
du fabricant : dans un endroit frais et sec,
à l'abri de la lumière, bouchon bien vissé
dans des bacs de rétention

Quelques idées recettes simples

Ma lessive au savon de Marseille

Ingrédients

- 10g à 20g de savon de Marseille, soit en copeaux, soit que vous râperez (il est important de choisir un savon à 72% minimum de graisse végétale au risque de boucher votre machine à laver !)
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1L d'eau



Préparation

Mettez l'eau à chauffer et ajoutez-y les copeaux de savon de Marseille. Mélangez doucement jusqu'à ce que les copeaux fondent complètement. Retirez la casserole du feu, laissez tiédir, puis ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez refroidir environ 15 minutes. Mixez la lessive avant de la verser dans un bidon ou une bouteille. Le mixage est facultatif. Cependant, il permettra de conserver une consistance convenable de la lessive.



Matériel

- 1 casserole d'au moins 1L de contenance
- 1 cuillère
- 1 blender ou pied mixeur (facultatif)

Quelques idées recettes simples

Mon produit
multi-usage

Ingrédients

- 1 L d'eau
- 20g / 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude alimentaire
- 20mL / 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc



Matériel

- 1 casserole
- 1 vaporisateur

Préparation

Mettez l'eau à chauffer. Retirez la casserole du feu, laissez tiédir. Ajoutez dans l'eau chaude le vinaigre et le bicarbonate de soude. Laissez refroidir. Versez le mélange dans un vaporisateur pour faciliter l'utilisation.

Lecture des étiquettes

Privilégier les produits éco-labélisés ou bio



Des applications mobiles pour obtenir des informations sur vos produits



QuelCosmetic



Disponible sur Google Play



Disponible sur App Store



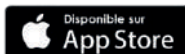
Disponible sur Google Play



Disponible sur App Store



Disponible sur Google Play



Disponible sur App Store



Disponible sur Google Play



Disponible sur App Store

Infos +

Site internet de la Ville de Besançon
besancon.fr

Autres :

reseau-environnement-sante.fr

1000-premiers-jours.fr

atmo-bfc.org

solidarite-sante.gouv.fr

ademe.fr

[illegible]

Conception : Direction Communication – Ville de Besançon

Infographies : la Région Centre-Val de Loire

Infographies pages 1, 2, 17, 18 et 19 : Freepik.fr

Guide pratique réalisé
par la Direction Santé Publique
de la Ville de Besançon

Ville de
Besançon

Avec la participation du Réseau Environnement Santé,
Atmo BFC et la Mutualité Française BFC

